د. ماري بولس - لينش

حديث



مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٢
ترخيص رقم : (٧١)

حديث الأولاد


بسم الله الرحمن الرحيم

١٥٥١٤

حديث الأولاد

كيف تساعد ابنك على التعبير عن مشاعره

د. ماري بولس - لينش





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص.ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2002 by New Harbinger Publications, Inc. All rights reserved.
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

ملحوظة: لقد تم تصميم هذا الكتاب لتوفير معلومات دقيقة مرجعية في الموضوع الذي يغطيه. يتم بيع هذا الكتاب بفهم أن الناشر ليس ملتزماً بتوفير خدمات نفسية أو طبية أو احترافية أخرى. فإذا كانت هناك حاجة لمساعدة خبيرة، يجب البحث عنها لدى الإخصائيين المعتمدين.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.



TALK

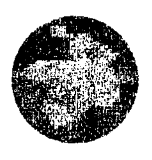
How You Can Help Your Son Express His Emotions

MARY POLCE-LYNCH, PH.D.
FOREWORD BY MICHAEL GURIAN





المحتويات



تمهيد

يحوى هذا الكتاب بين صفحاته أدوات عملية لمساعدة الأولاد على اختراق هذا الجزء الذى عادة ما يتسم بالغموض من ذواتهم : انفعالاتهم وعواطفهم . إن " حديث الأولاد " لا يتعرض لهذا الموضوع بتقديم معلومات نظرية فقط ، بل إنه يدعوك للتفكير بحرص ـ وربما بشكل مختلف ـ فى تطور انفعالات الأولاد . وبعد ذلك فإنه يستحثك على الإكثار من التحدث والاستماع للأولاد .

كيف يمكن لأي كتاب أن يحقق هذا ؟ لقد استخدمت المؤلفة د. " مارى بولس ـ لنيش " نظريات علم نفس النمو والارتقاء ؛ لكى تقدم لنا طريقة فريدة وعملية فى تربية أولاد أصحاء ومعافين . فعن طريق الربط بين الحالة المزاجية والتنشئة والنمو الإدراكى ومهارات الذكاء الانفعالى ، توضح لنا الكاتبة كيف ندعم ونعزز تطور انفعالات الأولاد منذ الميلاد وحتى مرحلة المراهقة . وهى تساعدنا أيضاً على رؤية القواعد الثقافية التى من الممكن أن تحدد إن كان الأولاد سوف يخبروننا عن مشاعرهم ، أو حتى يعرفونها .

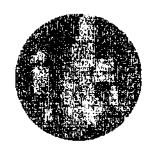
إن هناك مخاوف شائعة ولكن لا أساس لها من الصحة من أن دعم انفعالات الأولاد سوف ينتقص من رجولتهم . ولكن هذا ليس صحيحاً بالطبع . وكتاب " حديث الأولاد " يقدم لنا جميعاً سبباً لتجاوز هذه

المخاوف عن طريق تحدى معتقدات " إما / أو " ، مثل : إما أن يكون الولد خشن الطبع وعدوانياً أو أن يكون ضعيفاً . ولكن فى الحقيقة من الممكن أن يتسم الأولاد بالقوة والحس المرهف . وأن يكونوا انفعاليين وأصحاب تفكير منطقى فى الوقت نفسه .... ومع ذلك يظلون أولاداً .

ربما أفضل ما بكتاب " حديث الأولاد " هو أنه يقنعك بأنه لا بأس من أن تتحدث مع الأولاد عن مشاعرهم . دع هذا الكتاب يكون مرشدك وأنت تدعم انفعالات أولادك . وبغض النظر عن معتقداتك الفلسفية عن الرجولة ، فإنك ستكتشف فى " حديث الأولاد " وجهة نظر عملية حكيمة وضرورية للغاية فى تربية أولادنا .

ـ مايكل جوريان

٩ أكتوبر ، ٢٠٠١



مقدمة : الصورة الكاملة

تناقش الفصول الأولي من هذا الكتاب انفعالات الأولاد . وهذه الفصول الأولي شاملة وقد تكون صعبة القراءة أحياناً ، ولكن هذا يعد أمراً طبيعياً ، حيث إن انفعالات الأطفال معقدة ؛ لأنها ليست مجرد مشاعر وليست مجرد إحساس فسيولوجى وليست كامنة فقط داخل رؤوسهم . ولكن هناك قواعد ثقافية معينة تقيد محاولة الأولاد التعبير عن انفعالاتهم الخاصة . وأطلق علي مثل هذه القواعد مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ، وهي بمثابة تشويه للرجولة السليمة التي يمكن أن تؤدى إلى اختفاء الانفعالات عند الأولاد .

وعلى الرغم من أن الفصول : الأول والثانيٍ والثالث تتناول هذا الموضوع بشكل عام ، إلا أن الفصول المتبقية تقدم مجالاً لتدخلات معينة لعلاج مقاومة الأولاد للتعبير عن انفعالاتهم . وحيث إنه قد مرت سنوات طويلة عانينا فيها من مشكلة مقاومة انفعالات الأولاد ورفضها ، فإني أعتقد أنه من الضروري أن نناقش الصورة الكاملة . إن عدم النظر إلي الصورة الكاملة يشبه محاولة إيقاف عملية التسرب أو الارتشاح دون تحديد مصدر التسرب . أنا لا أقدمٍ تحليلاً تاريخياً لمشكلة مقاومة تعبير الأولاد عن انفعالاتهم ، ولا أقدم تحليلا

بيولوجياً كاملاً ، ولكني أقدم معلومات تعليمية نفسية قدر المستطاع تساعدك في أن تدرك أسباب أهمية الانفعالات عند الأولاد .

إذا وجدت أحد الفصول الشيقة في أي من أجزاء هذا الكتاب ، فتقدم واقرأه أولاً . حيث إن الفصول يمكن قراءتها دون مراعاة لترتيب أو تسلسل حيث يقف كل فصل مستقلاً بذاته . ومع ذلك . فأنا أشجعك علي قراءة الفصول : الأول والثاني والثالث لغرض ما ؛ حيث إنها تقدم رؤية شاملة قوية عن علم الأحياء والاجتماع وتطور انفعالات الأولاد بشكل مبسط .

وللتأكيد علي أهمية الانفعالات لدي الأولاد ، يطرح الفصل الأول أسباب أهمية انفعالات الأولاد . ويحلل القيود الخاصة بهذه الانفعالات . ولقد بدأت بجمع الخيوط التي تؤثر في انفعالات الأولاد . وأحد هذه الخيوط هو علم وظائف الانفعالات أو فسيولوجيا الانفعالات . وعلي الرغم من أن هذا الموضوع متخصص إلي حد ما . فإن هذه المعلومات تضفي الشرعية والمصداقية علي انفعالات الأولاد بطريقة لا يمكن إنكارها . وهناك خيط آخر وهو المقاومة السائدة من جانب المجتمع لتعبير الأولاد عن انفعالاتهم .

ويأتي التركيز على مضمون مختلف في الفصلين الثاني والثالث ، وهو أن التنشئة الاجتماعية تؤثر في كيفية تعبير الأولاد عن انفعالاتهم . وهناك جزء كبير من هذه التنشئة الاجتماعية يكون قائماً على مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ؛ وهو نظام مقيد للسلوك يتبعه العديد من الأولاد لكي يصبحوا رجالاً " حقيقيين " . وعلي الرغم من أن الولاء لمثل هذه القواعد قد يكون أو لا يكون متعمداً أو عن قصد فى بادئ الأمر ، إلا أن النتيجة تكون واحدة في كلتا الحالتين : الأولاد يتخلون عن انفعالاتهم استجابة وإذعاناً منهم لمفاهيم الرجولة المشوهة وغير السليمة (بمعنى أن يكون لدي الأولاد الثقة فقط ولا يشعرون بالخوف أبداً) . وسوف أتناول هذه النقطة بالتفصيل في الفصل الثاني ـ " التنشئة الاجتماعية للأطفال " أو القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ــ وذلك بالتوسع في فكرة أن الأطفال يحاولون وأحياناً ينجحون في " إخفاء " انفعالاتهم وذلك استجابة للأعراف الصارمة .

وفي الفصل الثالث يأتي التركيز علي تطور انفعالات الأولاد منذ الميلاد وحتى مرحلة المراهقة المتأخرة ، مولين اهتماماً خاصاً بالحالة المزاجية أو الحساسية لدي الأولاد . وبغض النظر عن العمر الذى تهتم به . فيجب قراءة

هذا الفصل من بدايته وحتى نهايته لأن المضمون متصل ببعضه . إن قراءة ما يتعلق بمجموعة عمرية معينة لن يقدم لك كافة المعلومات التي تحتاجها . فلكي تحصل علي الصورة الكاملة يجب أن تربط بين عمر معين والذى يليه . حيث إن وجهات النظر الخاصة بالمراحل العمرية السابقة والتالية تعد ضرورية للفهم الكامل والمساعدة فى تنمية انفعالات الأولاد . ويعتبر الفصل الثالث حجر الأساس في الكتاب وذلك من جوانب متعددة ، حيث أقوم فيه بوصف انفعالات الأولاد منذ الميلاد وحتى بداية المراهقة . ويقدم لك هذا الفصل رؤية شاملة لما كان عليه الأولاد ، وإلي أين يتجهون من الناحية الانفعالية أو العاطفية .

وعلي الرغم أنه من غير الممكن " رؤية " ما يشعر به الأولاد بداخلهم ، إلا أنه من الممكن ملاحظة كيفية تعبيرهم عن انفعالاتهم خارجياً . ويصف الفصل الرابع " الأولاد والتعبير عن انفعالاتهم " ما يبدو عليه التعبير السليم وغير السليم للانفعالات والنتائج المترتبة علي ذلك . ولقد قدمت بعض النتائج الخاصة بدراسة حديثة تعرض كيفية قيام الأولاد بتقييد عملية التعبير عن انفعالاتهم . كما قمت بتصوير ردود الأفعال الناتجة عن الدراسات الميدانية والمقابلات الشخصية مع الكبار والمتعلقة بتفاعلات الأولاد . وتقدم ردود الأفعال هذه رؤى شاملة حول تعبير الأولاد عن انفعالاتهم ، وربما تقدم المعلومات الرئيسية عن كيفية العمل من أجل تغيير الأنماط السائدة حالياً .

ويجب قراءة الفصل الخامس وعنوانه " التقمص العاطفى : المشاركة الوجدانية عند الأولاد " . والمشاركة الوجدانية علامة مميزة علي الصحة الانفعالية . إن القدرة علي الإحساس بانفعالات الإنسان أو انفعالات الآخرين تسمي المشاركة الوجدانية ، كما أنها القدرة الضرورية لتطوير العلاقات الشخصية السليمة . إنها أيضاً القدرة التي تفصل البشر عن الوحوش والآلات . وبدون المشاركة الوجدانية لن يكون للأولاد أى دور في علاقاتهم مع أنفسهم أو مع الآخرين . وأعتقد تماماً أن المشاركة الوجدانية مع النفس تسبق المشاركة الوجدانية مع الآخرين . وقد تناولت بالتفصيل كيفية تنمية المشاركة الوجدانية وكيفية " إخمادها " عند الأولاد . وقد يكون علي قدر كبير من الأهمية إيجاد الوسائل والأدوات اللازمة لتطوير وتنمية المشاركة الوجدانية لدي الأولاد .

ويبدأ الفصل السادس وعنوانه " الأولاد والغضب " بسؤال مجازى : " هل يجب أن ينتهي الغضب عند الأولاد بالعدوان ؟ " . أعتقد أن هناك إجابة حقيقية لهذا السؤال وهي " نعم سوف يستمر غضب الأولاد حتى ينتهي بالعدوان ، إلا إذا تغيرت قواعد السلوك والأعراف الحالية " . وفي هذا الفصل سوف أقدم نموذجاً لفهم الغضب الداخلي والعدوان عند الأولاد في ضوء الخوف (وهو شعور غير مسموح للأولاد بالإحساس به) . وأشير إلى هذا النموذج بدورة الخوف ←الغضب ← العدوان . وقد تم تقديم هذا النموذج ومناقشته بالتفصيل وتم عرضه في شكل تصوير مرئي حي ، وهو يربط خوف وغضب الأولاد بأهمية التفكير الواضح الواعى . في الواقع إن مثل هذا التفكير يمكن أن يعوق دورة العنف الداخلي لدى الأولاد ؛ وذلك للتحكم في الغضب لديهم دون العمل علي " إخفائه " بداخلهم أو تحويله إلى سلوك عدواني .

وقد كان الغرض من وراء الفصلين السابع والثامن هو عرض وسائل وأدوات التغيير التي يمكن أن نزود بها الأولاد ، حيث أركز بصورة شاملة في الفصل السابع علي كيفية مساهمة الآباء في تنمية انفعالات أولادهم داخل الأسرة ، كما أقدم بعض الأفكار التى يمكن أن تساعد الأسرة حتى تصبح مكاناً آمناً يشعر فيه الأولاد بانفعالاتهم ويعبرون عنها . وقد قدمت بعض الاقتراحات الخاصة التى يمكن أن تخلق وتدعم انفعالات الأولاد علي أساس يومي سواء في المنزل أو في المدرسة أو مع الأصدقاء . إن ما يفعله الآباء في المنزل علي قدر كبير من الأهمية ـ حيث يعد المنزل المكان الذى تبدأ فيه انفعالات الأولاد في النمو .

ويدور الفصل الثامن حول الأشخاص المختلفين ـ رجالاً كانوا أو نساءً ـ الذين يؤثرون في حياة الأولاد . وأشجع الآباء أيضاً على قراءة هذا الفصل ، حيث يقدم وصفاً للبيئة الواسعة المحيطة بالأولاد التي يمكن أن تساعد أو لا تساعد في تقوية انفعالاتهم . وقد قسمت هذا الفصل لأجزاء منفصلة خصصتها للآباء بالتنشئة ، والمعلمين ، والمرشدين ، والقادة الدينيين ، والروحانيين في حياة الأولاد . وقد قدمت إرشادات واقتراحات عملية كي يستعين بها هؤلاء الكبار عند مساعدتهم للأولاد في عملية تطوير انفعالاتهم على نحو سليم . والتركيز يكون علي التعبير العاطفي ، حيث يعد وسيلة فعالة نحو توجيه رسالة إلى الأولاد بأهمية انفعالاتهم . وقد قدمت اقتراحات معينة لتعزيز

مهارات التعبير الانفعالي . وقد شملت هذه الاقتراحات العمل كقدوة أمام الأولاد لتشجيعهم على التعبير الانفعالي السليم ومساعدتهم في التعبير عن انفعالاتهم في حياتهم اليومية .

إن الهدف النهائي من هذا الكتاب هو إعطاء الأولاد الفرصة للتعبير عن انفعالاتهم والوصول إلى رجولتهم ، وأتمنى أن تدخل في حوار مع الآخرين يدور حول الانفعالات لدي الأولاد ، حيث إن الحديث عن الصبية هو حوار مهم يجب أن تقوم به .



لماذا تعتبر انفعالات الأولاد مهمة

التعبير عن الانفعالات لا يفقد الأولاد رجولتهم ، بل إنه يخلع عليهم صفة الإنسانية حتى يكونوا علي اتصال تام بأنفسهم وبالآخرين .

ـ " جون لينش " من كتاب " الألم خلف القناع "

اعتاد " جيرما " البالغ من العمر أربع سنوات ضرب أخته حديثة الولادة . ولكن تراجعت عدوانيته كثيراً في غضون يومين فقط بعد تشجيعه علي أن يستخدم هذه الكلمات " أنا أشعر بالغضب الشديد ؛ لأن والدتي لا تستطيع اللعب معي الآن ". ولم يستطع والداه تصديق ما يحدث ، فقد ظلا لأسابيع يخبرانه أن يتوقف عن مثل هذا السلوك العدواني ولكن دون جدوى . وبالمثل عندما كشف " مايكل " البالغ من العمر اثني عشر عاماً لوالديه في النهاية أن صديقته قد " تركته " وأنه يشعر بحالة سيئة ، توقفت كافة متاعبه وعلامات القلق لديه . وعلي الفور لاحظ والداه أيضاً كيف بدت عضلات وجه" مايكل" أكثر استرخاءً بعد أن تحدث معهما عن مشاعره .

إن تحديد الانفعالات والعواطف والتعبير عنها أمر يمكن أن نتعلمه في أي وقت . ويستخدم الأطفال الصغار جداً سلوكهم للتعبير عن مشاعرهم ؛ لأنهم لم يكتسبوا المهارات اللفظية اللازمة لذلك بعد . ولكن الأطفال البالغين من العمر سنتين يمكنهم استخدام كلمات تدل علي مشاعر بدلاً من التعبير بالسلوك ؛ إذا كانوا قد تعلموا هذه الكلمات . لقد عبر " جيرما " و " مايكل " عن انفعالاتهما وعواطفهما عن طريق السلوك والتصرفات في بادئ الأمر . ولكن هذا لم يستمر لأن والدي كل منهما اهتموا بهما واستجابوا لهما . ويعد هذا الأسلوب أحد الأساليب المستخدمة فى الحياة اليومية والذي يتعلم فيه الأولاد دروساً تتعلق بانفعالاتهم . إن الخطوات الصغيرة كتعليم " جيرما " ماذا يقول للتعبير عن مشاعره والاستماع إلي " مايكل " وهو يعبر عن حزنه لها تأثير مهم وإيجابي .

عندما يُقيد أو يُمنع التعبير اللفظي السليم عن الانفعالات ، فإنها تنعكس من خلال التعبير السلوكي أو الجسدي . وفي الحقيقة ، إن أعراض المرض البدنى مثل الصداع والمشاكل المتعلقة بعسر الهضم " آلام المعدة " هي أعراض شائعة عند الأطفال والمراهقين . إن مثل هذا الارتباط بين العقل والجسم يحوز اهتماماً متزايداً في الطب السلوكي ، لذلك فإن جزءاً كبيراً من هذا الفصل يركز علي فسيولوجيا العلاقة بين المخ والانفعال والجسم .

عندما سأل " تيرانس ريال " (١٩٩٩) أحد الشيوخ الأفارقة عن كيفية تربية رجل صالح ، أجاب الشيخ بقوله إن الرجل السليم هو الشخص الذي يضحك ويبكي ويحمي نفسه ـ ويفعل كل هذا عندما يكون بحاجة لذلك . وهذه الرؤية الشاملة للرجولة تختلف عن الطريقة التى تقيد بها أعرافنا انفعالات الأولاد والرجال . وفي الوقت الذي تسمح فيه ثقافتنا للأولاد بالتعبير عن انفعالاتهم أكثر من أى ثقافة أخرى ، فإن الانفعالات عند الأولاد مازالت لا تحظى بنفس القدر من التقدير الذى تحظى به الانفعالات عند الفتيات في الولايات المتحدة اليوم . إن فهم هذا التقييد لانفعالات الأولاد يعد ضرورياً حتي نستطيع تعليم الأولاد المهارات التي يحتاجونها في تحديد انفعالاتهم والتعبير عنها بطريقة فعالة . ولكن قبل أن أركز علي انفعالات الأولاد بصفة خاصة ، فمن الضروري دراسة الهدف العام من الانفعالات في التجربة الإنسانية .

الغرض من الانفعالات

على الرغم من صحة القول بأن البشر عبروا دوماً عن انفعالاتهم علي مدار التاريخ بشكل أو بآخر ، فإن مثل هذا التصريح لا يعد كافياً . ولا يزال الباحثون والمعالجون مستمرين في تحديد ما يحدث عندما تهمل الانفعالات ، كما يقدمون وصفاً للمهارات والمداخل والأساليب الأساسية للتعامل بفاعلية وبطريقة مثمرة مع الانفعالات . وبدون الفهم الواضح للهدف أو الغرض الذي يكمن وراء الانفعالات ، فإن المقاومة الشديدة لها قد تسود ويكون لها اليد العليا . وأحد أشكال هذه المقاومة نراه في الطريقة التي تهمل فيها انفعالات الأولاد وتنبذ صراحة في ثقافتنا .

فكر للحظة ، لماذا يكون لدي كل منا انفعالات ؟ وما الغرض منها ؟ إن الانفعالات موجودة لبقاء الجنس البشري والمساعدة فى التطور والنمو الإنساني الكامل . ومع وجود هذه الوظيفة متأصلة داخل العقل ، أعتقد أن هناك أربعة أهداف على الأقل تكمن وراء وجود الانفعالات وتشمل : الاحتياجات والهوية والاتصال والفكر .

الانفعالات تعكس الاحتياجات . قد يموت الأطفال جوعاً إذا لم يستطعوا التعبير عن شعورهم بالجوع عن طريق البكاء . وحيث إن الأطفال لديهم قدرة فطرية على التعرف على والاستجابة للوجوه الإنسانية ، فإنهم يحتاجون إلى السلوى والمواساة . وتستمر احتياجات الأطفال في التطور مع زيادة عمرهم ونموهم . وسوف تستمر انفعالات الأطفال فى النمو لتشير إلى احتياجاتهم خلال حياتهم .

الانفعالات تميزنا عن بعضنا . تعتبر الانفعالات جزءاً من تجربة الحياة وهى تعمل على أن يكون لكل منا هوية منفردة عن غيره . ويعيش كل منا تجربته فقط بالطريقة التى يراها . وفى حين أننا نتعرف أساساً على الآخرين من خلال " رؤيتهم " ، فإننا نتعرف علي أنفسنا من خلال " الإحساس بها " . وهذه الأحاسيس تثبت أن لكل منا هوية خاصة مميزة .

الانفعالات توصل وتربط الناس ببعضهم . أنت تعرف أنك لست بمفردك (أو أنك كذلك) بسبب انفعالاتك . إننا جميعاً نشترك في هذه التجارب الانفعالية حتى ولو كانت داخلية تماماً . إن الانفعالات تساعدنا على أن نعيش حياة أكثر اتصالاً ومعنى .

الانفعالات تتكامل مع الأفكار . يقول بعض واضعي النظريات إنه من المستحيل أن يكون لديك فكرة دون وجود انفعال يصاحب هذه الفكرة . وهذا الاندماج القوى ينتج عنه العديد من الوظائف من بينها انفعالات تساعد (أو تتداخل مع) الذاكرة والقدرات المعرفية الأخرى التي تساعدنا علي تنظيم انفعالاتنا .

من الأولاد إلى الرجال

ماذا يمكن أن تكون عليه حياة الأولاد إذا لم يستطعوا تحديد احتياجاتهم ، أو إذا لم يدركوا تماماً تميزهم وتفردهم . أو إذا لم يكونوا مرتبطين بالآخرين ، أو إذا كانت أفكارهم وانفعالاتهم غير متكاملة ؟ إذا كان الحال هو أحد أو كل هذه السيناريوهات ، فإن الأولاد سوف يصبحون مكتفين ذاتياً بطريقة زائفة ولن يطلبوا المساعدة أبداً . وسوف يعتريهم الشك والخوف فيما يتعلق بهويتهم الأساسية وكفاءاتهم . وسوف يشعرون بالوحدة وسوف يتكون لديهم استجابات تنقصها العاطفة أو الانفعال تجاه أحداث حياتهم .

في الحقيقة ، يقول العديد من الكتاب في مجال دراسات الإنسان (" كيمل " ١٩٨٧ ، " ليفنت " ١٩٩٥ ، " لينش " و " كلمرتين " ١٩٩٩) إن هذا هو بالضبط ما ينشئ عليه العديد من الأولاد . والنتيجة أن يجد الرجال أنفسهم منفصلين عن الآخرين . غير قادرين علي تحديد أو التعبير عن انفعالاتهم ، وغالباً ليسوا حاضرى الذهن تماماً لاستيعاب فكرة الترابط بين أفكارهم وانفعالاتهم . وهذه المشاكل لا تنتج عن الدخول فى طور الرجولة نفسها ، ولكنها تنتج إلى حد ما عن الالتزام الصارم ببعض السمات المرتبطة بالرجولة (علي سبيل المثال : القوة ، الاستقلال ، المنافسة ، غياب العاطفة والانفعال ..... إلخ) . إن كونك رياضياً أو عائلاً لأسرة هما مثالان آخران للأدوار والسلوكيات التي يقوم بها جنس معين والتي تحدد معنى الرجولة في ثقافتنا . والأولاد والمجتمع ككل عادة ما ينظرون بعين الاعتبار لمعايير الرجولة الزائفة هذه .

في مكان ما عبر الطريق من مرحلة الطفولة إلى الرجولة تحدث تشوهات . ومن أحد التشوهات أن تعبيران مثل " يجب أن تكون قوياً " و " لا تتحدث

عن مشاعرك " يصبحان بطريقة خاطئة مترادفين لتعريف الرجولة . ولا أعتقد أن الرجولة مسئولة عن هذا . فضلاً عن ذلك ، فإن هذا يعد تشويهاً حاداً ومتطرفاً لمعنى الرجولة . إن نقص المرونة في إدراكنا لمعني الرجولة والأعراف التي تحيط بهذا الإدراك هو السائد بالنسبة للأولاد . ويمكن القول ببساطة إن الفتيات يمكن أن تتبنى سلوكيات أنثوية ورجولية في آن واحد ، في حين أن الأولاد ليس بإمكانهم فعل هذا . ومن خلال الاستجابة ومسايرة هذه الأعراف الصارمة حتى يصبح الإنسان مناسباً أو مقبولاً ، يفقد العديد من الأولاد الحرية في التعبير عن مجموعة كبيرة من المشاعر الإنسانية (على سبيل المثال : الحس المرهف ، التعاون المتبادل ،....... إلخ) . وتكون النتيجة أن الأولاد يكبرون ويصبحون رجالاً قد فقدوا بعضاً من صفاتهم الإنسانية .

مقاومة انفعالات الأولاد:
كشف الغطاء عن الخوف

إن مقاومة انفعالات الأولاد هو سلوك منتشر في كل مكان ويؤثر في الجميع . وأنا عندما أتحدث عن موضوع هذا الكتاب ، ألاحظ كيف يشعر الآباء والزملاء والفتيات والسيدات والرجال بعدم الراحة (أما الذين يشعرون بالراحة فهم الأولاد فقط) . إن أولئك الذين لديهم أكبر قدر من مقاومة التعبير عن الانفعالات هم الآباء . ويبدو أن كلمة " الأولاد " وكلمة " الانفعالات " لا يتوافقان معاً ..... أو أنهما ضد قاعدة ما .

لقد أدهشتني هذه المقاومة في بادئ الأمر . ومع ذلك عندما فكرت في الأعراف التي تقرر كيف يتصرف الأولاد تجاه انفعالاتهم ، اتضحت الأمور لديّ . فعندما أجريت مقابلات مع آباء بعض الأولاد ، عرفت الكثير عما تمثله انفعالات الأولاد لآبائهم . ويبدو أن مقاومة الآباء تنتج عن خوفهم مما يمكن أن يحدث لأبنائهم إذا عبروا عن انفعالاتهم .

يريد الآباء حماية أبنائهم من أن يصبحوا منبوذين وموضع سخرية ومن كافة أشكال الظلم التي قد يواجهونها إذا عبروا عن انفعالاتهم لأن الآخرين عادة ما ينظرون إلى من يفعلون ذلك على أنهم ليسوا رجالاً بالقدر الكافي . فيعرف الجميع أن الأولاد الذين لا يتمتعون بقدر كاف من الرجولة

يتم وضعهم في قاع أو في مؤخرة الترتيب بين مجموعة الأقران أو الزملاء من الأولاد . وهؤلاء الأولاد قد يصيبهم الأذى والضرر جسمانياً ونفسياً .

وتحدد الأعراف السائدة فى المجتمع بالطبع ما هو مختص بالرجولة . وفي الولايات المتحدة ، فإن الأعراف السائدة والخاصة بالتعبير عن الانفعالات تعد أكثر تقييداً للأولاد عن البنات . ولذلك ليس من قبيل الدهشة أن هذه الثقافة تربط بين غياب التعبير عن الانفعالات وتمتع الإنسان بقدر كاف من الرجولة . لذلك علي الرغم من أن الآباء لديهم النية الإيجابية لحماية أبنائهم من سخرية الأولاد الآخرين ، فإن النتيجة التي تدعو للأسف لذلك هى استمرار الدائرة المفرغة فى الدوران . وتوضح القصص التالية كيف أن هذه الدائرة من المقاومة لانفعالات الأولاد ـ حتى تلك التي تأخذ شكل حماية أبوية بنية حسنة ـ يمكن أن تؤثر بطريقة عكسية على الأولاد .

" جيرمي "

" سام " أب ذكي له من الأبناء اثنان ، " ستيفن " وعمره خمسة عشر عاماً و " جيرمي " ويبلغ من العمر أربعة عشر عاماً . وهو يفهم أهمية تعبير الأولاد عن انفعالاتهم . ولكنه اعتمد علي الأسلوب المتعارف عليه لدي الآباء في تربية أولاده حتى يحمى " جيرمي " من أن يصبح منبوذاً ، وتناسى تماماً أهمية حماية قدرة " جيرمي " علي التعبير عن انفعالاته . وقد فسر "سام" موقفه هذا بأنه " قرر احترام الحالة المزاجية لـ جيرمى " . ولقد كان الولد الأكبر " ستيفن " حساساً للغاية ويظهر مشاعره بسهولة ، بينما كان " جيرمي " نادراً ما يظهر أية انفعالات إيجابية أو سلبية . أضف إلى ذلك حقيقة أن " جيرمي " كان له مجموعة من الأصدقاء يتميزون بخشونة الطبع والتهور . وكان هؤلاء الأولاد لا يظهرون انفعالاتهم أيضاً . وقد استمرت صداقة هؤلاء الأولاد حتى المرحلة الإعدادية .

لقد استمعت بعناية إلى " سام " وهو يتذكر كيف توقف " جيرمي " عن منح والديه قبلة الوداع قبل الذهاب إلى المدرسة . لقد كان " سام " وزوجته " تيري " يشاهدان فى غبطة الفتيات الصغيرات وهن يقبلن آبائهن بحرية حين الوداع . فى حين أن الأولاد الصغار لا يفعلون ذلك . فلم يكن ولدهما خشن الطبع والفوضوي يبادلهما العناق والقبلات . ولم يصر " سام "

و " تيري " علي أن يقوم " جيرمي " بتقبيلهما عند الوداع . وبدلاً من ذلك ، فقد احترما حاجته في ألا يظهر عاطفته علي الملأ . وحيث إن مجموعة أصدقائه لم تكن تستحسن مثل هذا التصرف ، فقد توقفت كافة العلامات والدلائل التي يصدرها تعبيراً عن عاطفته أمام الناس ، وللأسف فقد انحصر كذلك التعبير عن العاطفة من وإلي " جيرمي " في المنزل بصورة ملحوظة للغاية .

لقد كان التخلي عن التعبير الحسى عن العاطفة تجاه " جيرمى " بمثابة تضحية قام بها " سام " و " تيري " حيث كانا عاطفيين جداً . وقد كانا يستمتعان بالمشاركة في العناق مع ابنهما الأكبر " مرهف الحس " . ففى الوقت الذي كان فيه والداه متفهمين لأهمية التعبير عن العواطف ، كان لـ " جيرمي " ومجموعته نوع آخر من التفكير . وعلي الرغم من هذه الصرامة فى التعبير عن المشاعر ، فإن هذا لا يعنى أن الأولاد لا يقدرون أهمية التعبير عن انفعالاتهم ، ولكن يعنى أنهم فقط يجدون صعوبة فى التعبير عنها .

وأثناء هذه المناقشة مع هذين الوالدين فكرت بصوت عال فيما يجب أن يكون عليه طفل في الرابعة من عمره غير قادر علي إظهار مشاعره بحرية ، خاصة تجاه والديه اللذين يحبهما بشدة . وبعد أن قلت ذلك ساد الصمت للحظة . ورد " سام " أولاً بقوله إنهما قد احترما حدود ابنهما . لقد اعتقدا أنه من الصعب ومن غير المناسب إجبار ابنهما الذي كان يبلغ من العمر آنذاك أربع سنوات على تقبيلهما مودعاً إياهما . ولقد أكد أن احترام الحدود مهم جداً من أجل تنمية إحساس صحي وسليم بالنفس ، وكذلك القدرة علي الشعور والتعبير عن الانفعالات . عندئذ كان الأمر كما لو أننا أدركنا جميعاً ما حدث في آن واحد . لقد فعل " سام " و " تيري " تماماً ما يفعله معظم الآباء الآخرين . لقد قاوما عملية تشجيع الابن علي التعبير عن انفعالاته ، لأنهما لو فعلا ذلك فإن تصرفه لم يكن ليتفق وقواعد التعبير السلوكي لدى مجموعة أصدقائه .

" ميشيلا "

إن قصة والدا " ميشيلا " ـ جارا " سام " ـ مشابهة ولكنها ذات نتيجة مختلفة . فعندما بلغت طفلتهما الرابعة من العمر ، رفضت معانقة أو تقبيل

والديها عند خروجها للمدرسة أو في المنزل أيضاً . ولقد وصفها والداها بأنها طفلة خشنة الطبع ومتهورة وتفضل الهروب والجري بدلاً من أن تعطي أو تأخذ قبلة أو عناقاً . وكما فعل " سام " و " تيري " ، احترم والدا " ميشيلا " حدودها وخصوصياتها ولم يجبراها علي التعبير عن انفعالاتها . ولكنها عندما بلغت ثماني سنوات كانت تعانق وتقبل والديها بحرية تامة واستمرت كذلك خلال المرحلة الإعدادية . ما الذي حدث ؟

كيف يصبح الأطفال معبرين أو غير معبرين عن انفعالاتهم

من المستحيل بالطبع أن تحدد عاملاً واحداً أو العوامل العدة التي تخلق بالتحديد سمات الشخصية أو التصرفات الإنسانية . ومع ذلك تقدم نظريات علم نفس النمو بعض المعلومات الأساسية فى هذا الصدد . وعلي الرغم من أن النظريات التالية قد تبدو مبهمة ومجردة ، إلا إننى أعتقد أنها قد تكون مساعدة ومرشدة خلال عملية النمو الانفعالي للأولاد .

وجهات النظر الخاصة بالنمو الانفعالى

هناك مبدأ وقاعدة أساسية عامة في علم نفس النمو وهي " الاستمرارية والتغير " حيث تظل بعض السمات والتصرفات ثابتة علي مدار الحياة ، فى حين يتغير البعض الآخر . وتتفق النظرية التفاعلية (" ساميروف " و " شاندلر " ١٩٧٥) مع نظرية البيئة الوراثية (" سكار " و " مكارتني " ١٩٨٣) في أن البيئة المحيطة تتغير نتيجة تطور ونمو الأطفال . ولذلك فإن الطفل والبيئة يؤثران باستمرار في بعضهما البعض طيلة حياة الإنسان في إيقاع متناسق . فيستنبط تطور الأطفال (الإدراكي والانفعالي ، والمزاجى ..... إلخ) استجابات معينة من بيئتهم (الآباء ، الأسرة ، الأصدقاء ، المدرسة ...... إلخ) والبيئة بدورها تستجيب لذلك ، كما أن لها تأثيراً علي نمو الأطفال . ولكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد ؛ فالطفل يؤثر ثانية في البيئة وتستمر عملية التأثير المتبادل . وتحدث هذه العملية التفاعلية داخل ثقافة معينة أو في بيئة معينة وسياق معين ، وهى التي تشكل استجابات كل من

البيئة والأطفال . وعلي الرغم من أن كل هذا قد يبدو معقداً ، فإنني أري أنه مبشر جداً : يستمر الطفل والبيئة في النمو والتطور والتغير معاً .

تطبيق النظرية

والآن دعونا نطبق هذا التركيب النظري علي حالة " ميشيلا " و " جيرمي " . فعندما كانت " ميشيلا " عنيدة في عدم إظهارها لانفعالاتها ، استجاب والداها (وهما جزء من بيئتها) بطريقة أخرى . فلم يتوقف والداها عن إظهار مشاعرهما نحوها كما فعل " سام " و " تيري " مع ابنهما " جيرمي " . فبدلاً من التوقف عن إظهار العاطفة نحوها أو إجبارها علي عناقهما كان والداها " يمطرانها " بالعناق والقبلات ليلاً وقبل ذهابها إلى المدرسة ثم بعد ذلك في المدرسة الابتدائية . كما ابتكرا مسميات خاصة لكل منهما تعبر عن العاطفة . إن استجابة أسرة " ميشيلا " أدت إلى تنمية التعبير عن الانفعال لدى ابنتهما .

لقد اختلفت نتيجة بغض " ميشيلا " و " جيرمي " للتعبير عن انفعالاتهما تماماً . ففى البداية قد تكون حالتهما المزاجية هى التى منعتهم من الاستمتاع بعلامات المحبة الحسية ، وليس واضحاً تماماً ما هو الجانب الذي تسبب في الرفض فى بادئ الأمر . وليس واضحاً أيضاً ما إذا كانت الطريقة التي استجاب بها آباؤهم وأصدقاؤهم هى التي نتج عنها تغيير في سلوكهما فيما يتعلق بالانفعال في أواخر مرحلة طفولتهما أم لا .

ولكن ما هو واضح هو أن " ميشيلا " قد أظهرت في النهاية عاطفتها تجاه والديها ، فى حين لم يفعل " جيرمي " ذلك . لو أن والدي " ميشيلا " كانا قد توقفا عن إرسال علامات الحب والعاطفة لها متخيلين " أنها ليست من هذا النوع الحساس من الفتيات " لربما لم يتغير سلوكها وربما ظلت خشنة الطباع مثل " جيرمي " . ومع ذلك ، إذا كان التطور العاطفي عملية مستمرة علي مدى عمر الإنسان (وهي كذلك) ، فسوف تكون هناك فرص بلا حدود لتغيير البيئة العائلية وتعليم الأولاد من أمثال " جيرمي " ضرورة تحديد مشاعرهم والتعبير عنها .

مواجهة الخوف

أكثر ما جذب انتباهى في موقف كل من " ميشيلا " و " جيرمي " هو نوايا والدى كل منهما . إنهم كانوا يفعلون ما يعتقدون أنه في صالح طفلهم في ثقافة لها قواعد مختلفة بخصوص التعبير الانفعالى بالنسبة للأولاد والفتيات . وهذا هو المكان الذي يبدأ منه الخوف . فهناك ضغط متزايد من جانب الثقافة على الآباء لحماية الأولاد من النظر إليهم علي أنهم " حساسين عاطفياً " . إنه من الأمور الخطيرة والمحرجة كذلك للآباء أن يكون لديهم ولد عديم الشخصية وضعيف ، فى حين يختلف هذا بالنسبة لآباء الفتيات . فلقد سمحت الثقافة لوالدي " ميشيلا " بالتودد والسعي المستمر وراء عاطفة ابنتهما علي مدار سنوات طفولتها أكثر مما سمحت لوالدي " جيرمي" .

إن الأمر لا يستغرق من الوقت الكثير لتحديد أي الأطفال لديه تجربة حياتية ثرية . وقد يستطيع المرء حتى مناقشة التجربة الأكثر ثراءً . والأمر لا يستغرق الكثير كذلك لإدراك مدي الخوف الذي يكمن وراء مقاومة الآباء للتعبير الانفعالى لأبنائهم . وأعتقد أن الآباء الذين يحاولون " زيادة صلابة وخشونة " أبنائهم " الذين علي قدر من الحساسية " ، أو هؤلاء الذين يرون أبناءهم علي أنهم من النوع خشن الطبع والمتهور ويدعون الأمور تسير كذلك ـ هم آباء صالحون . إنهم لديهم أفضل الأهداف . ومع ذلك أعتقد أيضاً أن الخوف هو الذي يمنع الآباء من التفكير في أهمية انفعالات أبنائهم .

تقريب الرؤية Telescoping

يمكن أن يرتبط بعض الخوف الذي يشعر به الآباء بالرغبة في " تقريب الرؤية " ـ وهي عبارة أستخدمها لأصف كيف يعتقد الآباء أن حال الأطفال في الوقت الحاضر سيصبح هو حالهم تماماً في المستقبل . علي سبيل المثال ، قد يبكي طفلاً يبلغ من العمر ثلاثة أعوام كثيراً ، وتكون النتيجة أن يقلق والداه من أنه سوف يصبح " طفل كثير البكاء " عندما يكون في المدرسة الإعدادية . فبدلاً من رؤيته كما هو (في عمر ثلاث سنوات الذي يتميز بسرعة التأثر) ويستجيبون له بوسائل ملائمة لعمره ، فإن الآباء الذين يحاولون تقريب الرؤية سوف يتجاهلون البكاء من أجل زيادة صلابة وخشونة ولدهم الصغير . ولو أن هؤلاء الآباء وضعوا منظارهم جانباً . فسوف يرون أن الطريقة الملائمة

للاستجابة لطفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات يبكي هي تهدئته أولاً ، وبعد ذلك تعليمه كيف يهدأ ويخفف من آلامه (ويتم اتباع نفس الأسلوب من أجل تربية الفتيات بطريقة سليمة عاطفياً) . ولكن العديد من الآباء يحاولون زيادة صلابة أبنائهم خشية أن يصبحوا " عاطفيين للغاية " أو ضعيفي الشخصية عندما يكبرون .

إن عملية تقريب الرؤية لا تناسب الأطفال مطلقاً . إننا نتصرف جميعاً بطريقة مختلفة عندما نقارن بما كنا عليه عندما كان عمرنا ثلاث سنوات . ومع ذلك فإن الخوف الذي تعتمد عليه عملية تقريب الرؤية عقلانى . إن ما يخشاه الآباء حقاً هو العقاب الذى تفرضه الأعراف الثقافية والرفض الذي يتلقاه الأولاد نتيجة التعبير عن انفعالاتهم العاطفية ، خاصة انفعالاتهم المرهفة والرقيقة . إن خوف الآباء متأصل في اعتقاد ثقافي سائد وقوي وهو أن انفعالات الأولاد غير ضرورية ويجب ألا يشعروا بها أو يعبروا عنها . إن هذا الاعتقاد سليم تمشياً مع " مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة " والتي سوف أناقشها بإسهاب في الفصل القادم ومن خلال الكتاب ككل .

تحديد المقاومة وتسميتها

عند التفكير في مقاومة الآباء لتعبير أولادهم عن انفعالاتهم ، فإننا لن نركز كثيراً عما فعله والدا " ميشيلا " بطريقة مختلفة عن والدي " جيرمي " والذي أدى إلى مستويات مختلفة من التعبير الانفعالي ، ولكننا سنركز على هذا السؤال : هل هناك أهمية لانفعالات الأولاد ؟ وإذا كان لها أهمية فإن علي الآباء والمهتمين من الكبار إذن التغلب علي مخاوفهم وإبداء المزيد من الاهتمام لانفعالات الأولاد ، ويشمل هذا الآباء والأجداد والمدرسين والمدربين والأصدقاء ... الجميع .

إنها المقاومة التى تفرضها الأعراف الثقافية السائدة لتعبير الأولاد عن انفعالاتهم هى التي تقف في الطريق أمام السماح للأولاد بالتعبير – أو ببساطة الشعور – بانفعالاتهم . وهذه المقاومة يجب التعامل معها عن طريق المواجهة المباشرة . إن المقاومة التى تفرضها الأعراف الثقافية السائدة تتطلب استجابة مقابلة ، وهذه الاستجابة تتمثل فى تشجيع ومساعدة الأولاد على الشعور والإقرار بانفعالاتهم والتعبير عنها . علاوة علي ذلك ، إذا تركت حياة الأولاد

العاطفية دون اهتمام ، فسوف يتعامل الأولاد مع مشاعر لا يعرفون كيف يعبرون عنها . وذلك من خلال منافذ وطرق غير صحية من أمثال آلام المعدة والسلوك العدوانى وإخفاء مشاعر المعاناة .

كيف ولماذا نشعر بالانفعالات العاطفية

إن معرفة فسيولوجيا الانفعالات ضرورية عند أية مناقشة للانفعالات . لماذا ؟ لأن علم وظائف الأعضاء يجعل التجربة غير الملموسة سريعة الزوال ـ علي سبيل المثال أى إحساس عابر ـ تجربة ملموسة بصورة كبيرة . وسبب آخر هو إننا عندما نفهم الأسس الفسيولوجية للانفعالات ، فإن انفعالات الأولاد يقل تجاهلها باعتبارها غير ضرورية . وفي الواقع ، إن الجسم البشري بأكمله مطوق بأسلاك من أجل تحفيز واستقبال الانفعالات ، ومحاط بأسلاك من أجل الإحساس بالعواطف والانفعالات ، وحيث إن الأولاد لديهم أجساد وانفعالات ، فإنه من المفيد أن نعرف شيئاً عن علم الوظائف المعقد الذي تنطوي عليه الانفعالات .

إن الغرض من هذه النظرة الشاملة هو تعريفك بتعقيدات السلوك الانفعالي وليس تقديم برنامج دراسى كامل . فعن طريقٍ معرفة بعض المعلومات عن علم وظائف الانفعالات ، فسوف تكون مؤهلاً بصورة أفضل لفهم السبب في الصعوبة التى تواجهها عند محاولة مناقشة الأولاد عند شعورهم بالقلق ، وستعى أن مساعدة الأولاد علي التعبير عن حزنهم تعد أمراً ضرورياً لصحتهم العقلية والبدنية ، وكذلك أن التدريب الجسماني والبدني يمكن أن يساعد في تنظيم انفعالاتهم .

وعلي الرغم من أنني حاولت أن أجعل هذه المادة مقروءة لغير العلماء والمتخصصين ، إلا أنها تتضمن الكثير من " الحديث عن المختبرات العلمية " . لذلك لك مطلق الحرية في تخطي أية كلمات علمية قد تعوق عملية القراءة . حتى أنك يمكنك تخطي هذا الجزء بأكمله وتقرأ فقط الملخص (فسيولوجيا الاختفاء وراء القناع) . ولكن قبل أن تقوم بعملية التخطي والحذف ، يجب أن تفهم أنني قد ضمنت هذا الجزء معلومات تدور حول العلاقة بين الانفعالات والأعراض الجسدية للتأكيد علي أهمية الانفعالات

الإنسانية . فمع كل هذه الضغوط التي نجدها في ثقافتنا علي الأولاد حتى لا يشعروا أو يعبروا عن انفعالاتهم ، فقد فكرت في أمر علي قدر كبير من الأهمية ـ وهو أن نقتحم مجال العلم .

فسيولوجيا المشاعر

اشتقت كلمة " انفعال " من كلمة لاتينية تعني " يتحرك " . وفي علم النفس تشير كلمة انفعال إلى المشاعر ، وردود الأفعال الفسيولوجية ، وأنماط الاستجابة السلوكية . وقد كتبت مجلدات كثيرة من الأبحاث عن المصادر المحددة للانفعالات في المخ وفي الجسم ككل (نعم ، إن الانفعالات موجودة في جميع أجزاء جسدك !) . يعرف معظم الناس الجهاز العصبي المركزي ، ولكنهم لا يعرفون " الجهاز العصبي الثاني " الذي يوجد في الجسم ككل (" بيرت " و " كوبرا " ١٩٩٧) . ويتكون هذا الجهاز العصبي الثاني من مجموعة من الدوائر المتصلة بمراكز استقبال .

ومجموعة المركبات الترابطية هي عبارة عن مجموعة من الإشارات الكيميائية التي تتكون أساساً من البروتينات التي تحمل المعلومات إلى الخلايا التي يكون مقرها الأعضاء في جميع أنحاء الجسم . وأعضاء الحس ومراكز الاستقبال هي فراغات معينة في هذه الخلايا تستقبل المعلومات من مجموعة المركبات الترابطية . وهذه الدوائر المترابطة بأعضاء الحس والاستقبال قد تكون مسئولة عن معظم المعلومات المتعلقة بالانفعالات التي تنتقل إلى الأعضاء المختلفة وأجهزة الجسم (بيرت و كوبرا ١٩٩٧) . ويوجد عدد كبير من مراكز استقبال الانفعالات في المعدة . ولا عجب أن الأطفال الذين يقعون تحت ضغوط يعانون آلاماً في المعدة أو إننا جميعاً نشعر بأن لدينا شعوراً مؤلماً في المعدة في بعض الأحيان .

وقد قام العديد من علماء الأعصاب العظام (من أمثال " دماسيو " ١٩٩٤ ، و " لودو " ١٩٩٢، ١٩٩٦) بدراسات وأبحاث للمساعدة في رسم خريطة بعض هذه الدوائر الانفعالية في الجسم البشري . وحتى الآن تعد أكثر الأبحاث التي وجدتها قدرة علي الإقناع والتي تدور حول " الارتباط بين النشاط العقلى والانفعالات " هي التي تم تطبيقها على مرضى أجريت لهم عمليات جراحية في المخ . فيظل هؤلاء المرضي محتفظين بالوعي ، بينما يقوم

الأطباء بفحص المخ بالأدوات الطبية . وبعد ذلك يصفون تجاربهم وهم تحت مشرط الجراح . فعلي سبيل المثال ، عندما يتم تنبيه أو إثارةٍ أحد أجزاء القشرة الخارجية لمخ أحد المرضي ويصدر عن المريض شعوراً بالغضب أو الخوف ، فمن المحتمل جداً أن يكون الجزء الذي تم تنبيهه من المخ هو المسئول عن شعور المريض بمثل هذه الانفعالات .

كيف تعمل الانفعالات

يشبه ارتباط نشاط المخ بالانفعالات ـ إلى حد ما ـ الطريقة التي تعمل بها أجهزه الكمبيوتر ، حيث يشبه كل من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي اللاإرادي جهاز الكمبيوتر ، ويشبه جهاز التشغيل والمعالجة المركزية للكمبيوتر الجهاز الحوفى فى الدماغ . ويتكون الجهاز الحوفى من تركيبات مختلفة في المخ وتشمل اللوزتين والتلافيف التي تطوق المخ والمهاد البصري وما تحت المهاد البصري وأجزائه المترابطة . وينشط الجسم عن طريق السلوك والإثارة التي تؤثر علي الهرمونات والأجهزة الحركية اللاإرادية . وإذا واصلنا تشبيه أنفسنا بالكمبيوتر ، سنجد أن تجاربنا وتصرفاتنا تشبه البرامج التي نضعها فى الكمبيوتر . وترسل الرسائل وتنتقل من خلال أجهزة الإرسال العصبية والدوائر الهرمونية ، ويتم استقبال هذه الرسائل في مواقع عديدة من خلال الجسم كله .

وتقوم اللوزتان بمعالجة مشاعر الغضب والخوف (" والن" ، " شين" ، " ماكينرني " ، " فيشر" ، " رايت " ، " روش " ٢٠٠١) ، بينما تقوم التلافيف التي تطوق المخ بمعالجة الانفعالات الإيجابية والسلبية علي حد سواء (" دماسيو " ١٩٩٤) . ويربط أيضاً البحث (الذي قام به " لودو " ١٩٩٢ ، ١٩٩٦) قشرة الدماغ الواقعة في مقدمة الجبهة (وهى الجزء الخاص بعملية التفكير في المخ) وكذلك الجهاز الحوفى بالانفعالات . وتتلقى كل هذه الأجزاء من المخ معلومات حسية (مرئية ، مسموعة ، ملموسة ، حركية ، خاصة بالتذوق) من البيئة ، ثم تقوم بعد ذلك بتكوين استجابة انفعالية . وعلى ذلك ، فإن لكل تكوين وظائف معينة ، وكل تكوين متداخل ومترابط مع تكوينات المخ الأخرى بطرق معقدة .

دوائر المخ والانفعالات والسلوك المعينة :

كيف تتم عملية الإحساس

إن الارتباط بين قشرة الدماغ الواقعة في مقدمة الجبهة والجهاز الحوفى يعد مهماً للغاية . لماذا ؟ حيث إنه في هذا المكان ترتبط الأفكار بالمشاعر . إن مخ الأولاد ـ مثله في ذلك مثل مخ باقي البشر ـ مطوق بطريقة تجعل الأفكار المدركة تؤثر في الجوانب الوظيفية أو الفسيولوجية للانفعالات والعكس . ويمكن تعليم الأولاد مهارات الذكاء الانفعالي بسبب وجود هذا السطح البينى . وببساطة ، فإن وجود هذا السطح البينى يمكن أن يساعد الأولاد علي فهم وتنظيم انفعالاتهم .

ويعتبر **الجهاز العصبي اللاإرادي** (ANS) دائرة مهمة تؤثر في الانفعالات الإنسانية . ويعمل من خلال نظامين فرعيين منفصلين ؛ الجهاز السمبثاوي والجهاز العصبي شبه السمبثاوي . ويعمل الجهاز العصبي السمبثاوي علي زيادة عدد دقات القلب وتدفق الدم وزيادة نشاط العضلات . هل تخشى التحدث على الملأ ؟ أو أحد الكلاب التي تطاردك أثناء التمشية اليومية ؟ إن الإحساسات الفسيولوجية التي تشعر بها عندما تشعر بالخوف (جفاف الفم ، والغثيان في المعدة ، ودقات القلب التي تتسارع داخل صدرك) هي جميعاً رسائل صادرة عن الجهاز العصبي السمبثاوي . فعندما تشعر بالخوف يقوم هذا الجهاز أتوماتيكياً بإرسال إشارات كيميائية من خلال جسمك كله تعده وتؤهله للاستجابة بطريقة ما . ويقوم الجهاز العصبي شبه السمبثاوي بعملية التوازن المقابلة للجهاز العصبى السمبثاوى والحد من سرعته ؛ حيث يقوم بخفض معدل نبضات القلب وضغط الدم وتهدئة المعدة العصبية . وعندما تشعر بالاسترخاء في جسمك فإن ذلك يكون بسبب أن الجهاز العصبي شبه السمبثاوي قد تم تنشيطه عن طريق مزيجٍ معقد من الإشارات الكيميائية . ويلعب الجهاز العصبي شبه السمبثاويٍ دوراً رئيسياً في " الاستجابة التي أدت إلى الاسترخاء " . ويعرف عنه أيضاً أنه يقلل من الآثار السلبية للضغوط طويلة الأجل علي الجسم البشري (" بنسون " ١٩٧٥) .

وبالإضافة إلى **الجهاز العصبي اللاإرادي** والجهازين الثانويين التابعين له (الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز العصبي شبه السمبثاوي) ، فإن

الجهاز الآخر المهم الذي ينظم ردود الفعل الانفعالية هو الجهاز الخاص بالغدد الصماء وإفراز الهرمونات . فتفرز الغدد الصماء الهرمونات التي يحملها الدم والجهاز الليمفاوي أو الخلايا العصبية وتنقلها إلى العضو المستهدف . وتشمل الغدد الصماء الغدة الكظرية ، والغدة الدرقية ، والغدة الجاردرقية ، والغدة النخامية ، والهيبوثلاموس ، والغدة الصنوبرية ، والبنكرياس ، والخصيتين ، والمبيضين .

عندما تنشط الانفعالات

والآن لنفكر كيف يعمل الجهاز العصبي اللاإرادي وجهاز الغدد الصماء والهرمونات معاً من خلال أحد المواقف الحقيقية . لنفترض أن ولداً صغيراً ضربته كرة بيسبول في وجهه . حينها فإن رد فعل الجهاز العصبي السمبثاوي سوف يشير أنه يشعر بالألم . فسوف يزداد معدل دقات قلبه ويرتفع ضغط الدم لديه . وسوف ترسل الغدد الكظرية طاقة أكثر إلي عضلاته ليتحرك بسهولة . وإذا كانت جميع أجهزته تعمل علي نحو سليم ، فسوف تنشط الاستجابة المعروفة باسم " القتال أو الهروب " .

ومع ما يحدث من أشياء كثيرة بداخله ، بالإضافة إلي الألم والصدمة نتيجة الضربة التى تلقاها في الوجه ، فمن السهل أن تدرك لماذا يصرخ الولد أو يهرب أو يسدد ضربة . ومع ذلك بمجرد أن تنشط كل هذه التأثيرات الفسيولوجية ، فإن كيفية استجابة الصبى تعتمد علي حالته المزاجية الفردية وظروفه الاجتماعية . وقد يكون لبعض الأولاد رد فعل قوي وقد لا يكون للبعض الآخر . ولكن كلما كان الأولاد كباراً ــ بغض النظر عن حالتهم المزاجية الفردية ـ ازداد احتمال قيامهم بإخفاء أو ستر ما يشعرون به بالفعل .

وفي مثل هذا الموقف فإن الإصابة التى تلقاها الولد قد أيقظت وساعدت علي تنشيط جهازه العصبي السمبثاوي . ولكي يهدأ هذا الجهاز ، فإن الولد في حاجة إلي تهدئة . إنه في حاجة أن يشعر بالأمان لتنبيه جهازه العصبي شبه السمبثاوي . وبمجرد أن يتحقق الأمان يعمل جهازه العصبي شبه السمبثاوي علي تهدئة دقات القلب ويقلل من ضغط الدم ، بينما يقوم جهاز الغدد الصماء لديه بوقف ضخ الأدرينالين . إن تنشيط الجهاز العصبي شبه

السمبثاوي يعد ضرورياً جداً في مساعدة الأولاد علي تعلم الحد من وإيقاف دورة الخوف ← والغضب ← والعدوان (انظر الفصل السادس) .

نظرة فاحصة إلى
الإشارات الكيميائية

تقر نظرية " جيمس لانج " بأننا نتعرف علي انفعالاتنا وعواطفنا من خلال التغذية الاسترجاعية الفسيولوجية التي ينقلها الجهاز الحوفى والتي ينتج عنها استجابات سلوكية (" كارلسون " ١٩٩٢) . وتعتمد هذه العلاقة بين علم وظائف الأعضاء وتكوينات المخ والاستجابات السلوكية علي الخلايا الفردية التي تتصل ببعضها عن طريق الإشارات الكيميائية . وهناك أنواع مختلفة عديدة من الإشارات الكيميائية تم تحديد نوعين منها حتى الآن يرتبطان بالانفعالات وهما الهرمونات والموصلات العصبية .

وكما ذكرت ، فإن الهرمونات تفرز عن طريق الغدد الصماء ويتم إرسالها عن طريق الدم المتدفق إلي أماكن استقبالها في الجسم كله (بما فيها الهرمونات المسئولة عن الضغوط والهرمونات المسئولة عن الوظائف الجنسية) . وتعد الموصلات العصبية مواد كيميائية يفرزها المخ وتشمل مركب السيروتونين والدوبامين والأدرينالين وأحادي الكولين . وتكتشف مواقع تلقي الإرشادات في المخ هذه الرسائل والإشارات الكيميائية . ويبدو أن هذا النشاط الكيميائي في المخ يلعب دوراً مهماً في التعبير عن الانفعالات والحالات المزاجية .

كما تحتوى الخلايا أيضاً في جميع أنحاء الجسم علي أنواع مختلفة من مراكز تلقي الإشارات . وهناك بعض أجزاء من الجسم من أمثال المعدة والأكتاف والظهر والصدر بها خلايا تحتوى على مراكز استقبال للإشارات الناتجة عن الانفعالات بمعدل تركيز يفوق المتوسط . كما توجد أماكن أخري من الجهاز الحوفى الذي مقره المخ مثل قرين آمون في الدماغ (والتي ترتبط بالذاكرة) بها مجموعة متنوعة من مراكز تلقي الإشارات ، بينما تحمل اللوزتان والتي ترتبط بالخوف والغضب مجموعة متنوعة أقل ولكنها ذات تركيز أعلي من الخلايا التي بها مراكز استقبال للانفعالات . وتؤكد أحد التقديرات (" بيرت " و " كوبرا " ١٩٩٧) أنه عندما تشعر بأحد

الانفعالات ، فإن ٩٨٪ من هذا الإحساس يكون نابعاً من الخلايا التي توجد في جميع أنحاء جسمك ، أما النسبة الباقية فهى تنبع من مستقبلات داخل مخك .

ويبدو أن نوع الإشارات الكيميائية المرسلة يعتمد علي نوع الرسالة التي تتلقاها من بيئتك المحيطة . علي سبيل المثال ، قد يثير حدث معين اللوزتين وتشعر بالغضب أو الخوف داخل جسمك ، وقد يثير حدث مختلف أحد التلافيف التي تطوق المخ وقد تشعر عندها بالسعادة . ويجب أن تكون على يقين أن الانفعالات تنمو وتترعرع وتظهر داخل شبكة معقدة ومتناغمة تماماً تتحكم فيها الإشارات الكيميائية .

عندما تصبح المشاعر غريبة عنك : فسيولوجيا عدم الإحساس بالانفعالات

والآن بعد القيام بشرح بعض " الأجهزة " و " البرامج " ، من الضروري أن نفكر في السؤال التالي : ماذا يحدث للأولاد عندما يتعلمون كبح انفعالاتهم ؟ إن عملية تشغيل وإيقاف مفتاح الانفعالات قد ينتج عنه سلوكيات اعتدنا رؤيتها . فيقول العديد من الأولاد خاصة في بداية جلسات العلاج " **أنا لا أبالى** " (حتى على الرغم من ظهور العديد من الكدمات من بلطجة الطلبة في المدرسة على وجوههم) ، " **إن هذا الأمر لا يضايقني** " (وذلك بعد طلاق والديه) ، " **لقد كان أفضل شيء حدث لي** " (وذلك بعد تذكرة لإحدى حالات الضرب التي تعرض لها في طفولته من زوج أمه) .

الطاقة الانفعالية يجب أن تذهب إلى مكان ما

في الأمثلة المختصرة السابقة ، ربما لا يكون الأولاد قد شعروا بخوفهم أو غضبهم . وهم عندما يتجاهلون هذا الشعور لفترات طويلة ، ربما لا يمكنهم الشعور بالانفعالات على الإطلاق . ومع ذلك ، فأنت تعرف الآن أن الرسائل الكيميائية والدوائر العصبية تخلق سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية . لذلك فإن كل الطاقة الفسيولوجية الناتجة يجب أن تذهب إلى مكان ما . وأنا

أعتقد إنها إما تخرج " بشكل غير تقليدي " في شكل مشاكل سلوكية ، أو في شكل أعراض مرضية جسمانية .

وفي الحقيقة ، إن العديد من قصص الأولاد في هذا الكتاب تحاكي هذا النموذج . إن مشاعر الأولاد عادة ما يتم تجاهلها إما عن طريقهم أو من قبل الآخرين ، حتى تظهر في مرحلة متأخرة بشكل مختلف كأحد الأعراض المرضية غير السليمة .

وثمة قضية مهمة هي : ماذا يحدث للجهاز العصبي شبه السمبثاوي الذي يهدئ الأولاد عندما تهمل الرسائل الانفعالية ؟ هناك إجابة عامة لهذا السؤال وهي أن الأولاد يغلقون جانباً مهماً جدا من أنفسهم ويعملون على تعطيله . وسواء في المدرسة أو في النوادي الرياضية ، فإن قدرة الأولاد علي الشعور بالهدوء وتنظيم أنفسهم تعد ضرورية للغاية حتى نهتم بها وننميها وكذلك مهارات التعامل مع الآخرين . إن الأولاد الذين لا يشعرون بانفعالاتهم ربما يكونون أقل قدرة علي تهدئة أنفسهم . إن الأولاد ـ مثلهم في هذا مثل كافة البشر ـ يحققون منافع من قدرتهم علي الإحساس بانفعالاتهم ، ومن هذه المنافع تعلم استخدام الإشارات الداخلية لديهم لتنظيم الجانب الفسيولوجي من انفعالاتهم .

تشغيل وغلق الدوائر الانفعالية عند الأولاد

إذا كانت الدوائر الانفعالية موجودة حتى تساعدنا على الشعور بانفعالاتنا ، وإذا كان كل شيء معداً بطريقة سليمة ، فإن الولد الحزين أو الخائف نتيجة طلاق والديه سوف يشعر بهذه التجربة ويتأثر بها . ولكن الظروف والأنماط الثقافية السائدة يمكن أن تؤثر أيضاً في وظائف الأعضاء وفى التفكير . فالأولاد الذين يتعلمون تجاهل انفعالاتهم قد لا يعملون على توصيل الدائرة التى تربط بين الانفعالات والسلوك . ويمكن أن يؤدى هذا إلى تعلم الأولاد القراءة الخاطئة لإشارات الجسم الداخلية ، وذلك يخلق إحساساً غير سوى بما هو عادى أو صحي . على سبيل المثال : الأولاد الذين يتجاهلون حزنهم مرات ومرات قد يتكيفون مع مثل هذه الحالة البدنية . وبدلاً من التعبير عن الحزن والعودة ثانية إلى الوضع الطبيعى (عدم الحزن) ربما

يستمر لديهم الحزن وقد يعانون من الاكتئاب . ومثل هـذه العمليـة يمكـن أن تحدث مع الخـوف أو الغضـب . وإذا لم يـتعلم الأولاد كيـف يتعرفـون علـي الحالات الـتي يشـعرون فيهـا بـالخوف والغضـب وكيفيـة التعـبير عـن هـذه الانفعالات بطرق صحية ، فربما يتأثرون سـلبياً ويبقـى جهـازهم العصـبي في حالة عصبية دائمة .

الوعي الأساسي مفيد

إن الأمر يتطلب الوعي والمعرفة بالنظام الفسيولوجي والانفعـالات والأفكـار حتى يمكن تنظيم الانفعالات والسيطرة عليها . وإذا تعلم الأولاد التوقـف عـن الشعور بانفعالاتهم ، فلن يكونوا قادرين علي تهدئـة أنفسـهم . وقـد يوصـف هؤلاء الأولاد بأن لـديهم " صـمامات كهربائيـة غـير كافيـة " ؛ وذلـك لعـدم قدرتهم علي البقاء هادئين أو لكونهم " يتصرفون برجولة مبـالغ فيهـا " . إن المشاكل المرتبطة بالانتبـاه والسـلوك هـي مشـاكل شـائعة لـدي الأولاد الـذين تعلموا تجاهل انفعـالاتهم ، وذلـك أساسـاً لأنهـم لم يتعلمـوا كيفيـة تنظيمهـا والتحكم فيها .

ولحسن الحظ ، يمكن أن يتعلم الأولاد تنظيم وضبط انفعالاتهم . ولتحقيـق ذلك فنحن في حاجة إلى أسلوب متعدد الأنظمة . وبوجه عام ، من الضـروري أن تعرف أن الأفكار والسلوكيات تؤثر في كيفيـة اسـتجابة المخ والجسـم . إن التفسيرات الإدراكية أو العقلية (الأفكار) تعتبر جزءاً مهماً جداً من مجموعة دوائر المخ والانفعال والسلوك . وهذا يشمل الطريقة التي يمكـن أن يـتعلم بهـا الأولاد التعامل مع انفعالاتهم . علي سبيل المثال ، إن تعلم أن تقـول لطالـب آخر " أنا مضطرب لأنك تسببت فى مضايقتي علـي الغـداء ، لا تفعـل ذلـك ثانية " يعد نوعاً من الغضب شكله وصاغه العقل ، فى حين أن ضرب الطفل علي رأسه بالكتاب المدرسي ليس كذلك .

يسير الأمر فى كلا الاتجاهين

تشمل العديد من الفصول التالية طرقاً معينـة لمسـاعدة الأولاد علـي تنظـيم وضبط انفعالاتهم بدلاً من الخضوع لسيطرتها . ولذلك يكون مـن الضـروري في هذا المقام أن تكون لديك " الصورة الكاملـة " . لقـد تعلـم معظـم النـاس رؤيـة

كيف يؤثر المخ في السلوك ، ولكن القليل منهم يأخذون بعين الاعتبار مدي تأثير السلوك والتجارب علي كيفية عمل المخ واستجابته للبيئة . ولقد عرف العلماء منذ فترة طويلة أن التجارب البيئية تؤثر في المخ . وقد تأخر العامة في إدراك هذا المفهوم . ولست متأكدة من السبب في ذلك ، ولكن ما أعرفه جيدا هو أن العلاقة بين البيئة والمخ هي بالتحديد علاقة ثنائية الاتجاه (تسير في كلا الاتجاهين) :

البيئة المحيطة ⟵⟶ المخ

(السلوك والتجارب) (الانفعالات والجسم)

وهذه العلاقة ثنائية الاتجاه ترتبط علي نحو خاص بانفعالات الأولاد . لماذا ؟ إذا فكرت كيف يتعلم الأولاد إخفاء انفعالاتهم في مرحلة مبكرة جداً ، ستدرك أنه من المحتمل أن يكون لعملية إخفاء الانفعالات تأثير فسيولوجى علي دائرة المخ والانفعالات والسلوك . وببساطة ، من الممكن أن يتعلم الأولاد التحرر أو التجرد من الانفعال . وهناك حالة نفسية تعرف بعدم القدرة على التعبير على الانفعالات Alexithymia (دون كلمات للتعبير عن المشاعر) تعد سائدة بصورة أكبر في الرجال عن النساء (" لينش " و " كلمارتن " ١٩٩٩) . وهذا يشير إلى أن الناضجين من الرجال لا يتوقفون فقط عن الإفصاح عن مشاعرهم للآخرين ، بل إنهم يتوقفون عن الإحساس بها تماماً . إنهم يتوقفون عن تسميتها حتى لأنفسهم .

فسيولوجيا الاختفاء
خلف القناع

إن انفعالات الأولاد تعد حقيقية مثلها فى ذلك مثل الأعضاء داخل أجسامهم . فإذا حدث شيء ما لطفل في الثانية عشرة من العمر ـ ككرة سلة يقذف بها تجاهه بشدة ، أو تهديد جسدي ، أو مضايقة مستمرة ، أو نظرات غاضبة ، أو النبذ والرفض الاجتماعي ، فسوف يشعر بالتهديد أو الضعف . وعلي الفور يتصل المخ بمراكز الاستقبال في المعدة ، وتقوم الهرمونات والموصلات العصبية بأداء وظيفتها وتقوم بتسهيل الاتصال من خلية إلي خلية ومن عضو إلي عضو وبتشغيل الجهاز العصبي السمبثاوي .

وتشتد عضلات الولد ويتغير معدل تنفسه ، ويزداد النشاط العصبي الكيميائي بين الجهاز الحوفى والجهاز العصبي اللاإرادي وجهاز الغدد الصماء ، وتبدأ دائرة المخ ـ الانفعال ـ السلوك فى العمل ، وينشط الجهاز العصبي شبه السمبثاوي ويستعد للاستجابة لتهدئة الأمور .

ومع ذلك ، قد لا يعكس التعبير علي وجه الولد الكثير من هذه العمليات التى تحدث . وإذا سألت هذا الولد بماذا يشعر ، فربما يجيب قائلاً " لا شيء " ، وبعد ذلك إذا سألته " هل أنت بخير ؟ " فسوف يجيب " نعم" ، وقد لا يكون يكذب . إنه بالفعل قد لا يشعر بأي من هذا النشاط الفسيولوجي . **إن هذا ما يمكن أن يحدث عندما لا يكون لانفعالات الأولاد أهمية .**

مهارات الذكاء الانفعالي

لقد وضع " ماير " و " سالوفى " (١٩٩٧) نموذجاً نظرياً لفهم الذكاء الانفعالي . وقد حددا أربعة تصنيفات للمهارات التي تزودك بخريطة للقدرات الانفعالية التي يحتاجها الأولاد ، وهذه التصنيفات هي : (١) الإدراك والتعبير عن الانفعالات ، (٢) تكامل الانفعالات مع الأفكار ، (٣) تحليل الانفعالات ، (٤) تنظيم وضبط الانفعالات .

الإدراك والتعبير عن الانفعالات

إن القدرة علي التحديد الدقيق والتعبير عن الانفعالات الخاصة بالفرد ، وتحديد انفعالات الآخرين ، وإدراك الانفعالات في أشكال مجردة مثل الفن والأدب والموسيقي . . . إلخ ـ يعد أمراً ضرورياً . ولكي يصبح الأولاد مؤهلين للتعبير عن الانفعالات ؛ فإنهم في حاجة إلى أن يكونوا قادرين علي رؤية الانفعال بكل هذه الطرق . وتصبح عدم القدرة علي إدراك الانفعال في مجال معين حلقة مفقودة في سلسلة مهمة من التجارب . إن للجانب الشخصي في إدراك انفعالات الآخرين تأثيراً يومياً واضحاً بالنسبة للمدرسة والحياة الأسرية ... إن الولد الذي يستطيع بدقة أن " يقرأ " مشاعر الآخرين ، ربما يكون أكثر قدرة علي مسايرة مدرسيه وأصدقائه ، ولذلك فإن الدقة التي يقرأ

بها الأولاد انفعالاتهم الخاصة وانفعالات الآخرين هي عملية على قدر كبير من الأهمية . وكلما تدرب الولد علي القيام بذلك ، استطاع التمييز بدقة . وببساطة ، لكي يعبر الأولاد عن احتياجاتهم ، يجب أن يكونوا قادرين علي إدراك المشاعر بدقة . وبالإضافة إلى ذلك ، فإن القدرة علي تحديد الانفعالات الخاصة بالفرد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة علي تحديد انفعالات الآخرين .

التكامل بين الانفعالات والأفكار

يعنى التكامل أن الطريقة التي ندرك بها الانفعالات تساعد على تحديد أولويات التفكير ، وتساعد في إصدار الأحكام ، وتقوى الذاكرة ، وتحسن من الأداء . " أريد في الواقع أن أبذل أقصي ما أستطيع في هذا الاختبار ، لذلك سوف أذاكر بدلاً من مشاهدة الشوط الأخير من المباراة " و " لا أريد أن أطرد من المدرسة ، لذلك لن أفقد السيطرة علي أعصابي وأدع " روكي " يدفعني علي الحافة ثانية " ، هذان مثالان على تكامل الانفعالات مع التفكير للمساعدة في إصدار القرار .

تؤثر الحالات المزاجية الانفعالية أيضاً في التفكير والأداء ، كما هي الحالة عندما يشعر الطفل بالسعادة ويشعر بأنه أكثر إبداعية وإنتاجية . وبالمثل ، فهو عندما يشعر بالاكتئاب فإنه لا يريد المذاكرة أو عمل واجباته . إن الحالة المزاجية تؤثر في التفكير كما يؤثر التفكير في الحالة المزاجية . إن التفاؤل والتشاؤم هما دائماً مسافران في هذا الطريق ذي الاتجاهين .

ويبدو أن القدرة علي تكامل الأفكار والمشاعر بطريقة آلية ، وكذلك فهم العلاقة بين الاثنين هي مهارة انفعالية تتطور كما تتطور القدرات الإدراكية أو العقلية . ومن الواضح أن الطفل الذي يبلغ من العمر عامين يعجز عن التملص من إحدى نوبات غضبه عندما يري أنها لا تعطيه اللعبة التي يريدها . ولكن باستمرار قشرة الدماغ التي في الجبهة الأمامية (وهي مقر التفكير السامي) في النمو والتطور (حتى سن ١٨ تقريباً) ، يستجمع الأولاد قوة عقلية أكبر خلال الطريق . وعندما يتكامل الإدراك مع الانفعال أو العاطفة ، يتواجد المزيد من المعلومات والبيانات لاتخاذ قرارات جوهرية وسليمة .

تحليلُ الانفعالات

تتطور القدرة علي تحديد وتسمية الانفعالات المعقدة وتحديد العلاقة بين المشاعر المختلفة والتجارب مع تقدم العمر والتدريب . فعلي سبيل المثال ، يشعر " مايكي " البالغ من العمر سبع سنوات بالألم عندما لا يستطيع الجد الذهاب مع الأسرة في رحلة الصيد التي يذهبون إليها يوم الأحد بصورة منتظمة ، ولكن " مايكي " يفهم أيضاً أن جده مريض . ومنذ ثلاث سنوات كان " مايكي " يستطيع أن يشعر فقط بالحزن أو الغضب الشديد . وعليك أن تدرك أن معظم العلاقات معقدة من الناحية العاطفية ومتعددة الطبقات ، وهذه الأمثلة " أنا غاضب ولكني ما زلت أحبك يا أبي " أو " إن أمي تحبني علي الرغم من أنها غاضبة جداً مني الآن " توضح ذلك جيداً (تستطيع أن تري كيف يرتبط هذا بالمهارات المتكاملة) .

ويشمل جانب آخر من القدرة علي تحليل الانفعالات المعقدة توقع تحولات ممكنة فيما بين الانفعالات . فيمكن أن يتحول الخوف إلي راحة عندما يتحقق الأمان ، ويمكن أن يتحول الغضب إلي مشاركة وجدانية عندما نأخذ في الاعتبار وجهة نظر الشخص الآخر ، ويمكن أن يتحول القلق فجأة إلي فخر ومتعة عندما ينجح أحد المشروعات في المدرسة . وحيث إن تحليل هذا التحول المتوقع ينطوي علي مهارات إدراكية مجردة ، فإن الأولاد الصغار لا يستطيعون القيام به بصفة مستقلة . ومع ذلك وكما هو الحال مع أي مهارة انفعالية ، يمكن تعليم هذا للأولاد وتدريبهم عليه . إن الأمر يستحق بذل الوقت ؛ لأن إمكانية إدراك أن الإنسان يمكن أن يشعر بالحب والغضب في آن واحد هي علامة أساسية علي الصحة العقلية .

تنظيم وضبط الانفعالات

إن القدرة علي تنظيم وضبط الانفعالات هي علامة علي النضج تشتمل على ملاحظة انفعالاتك الإيجابية والسلبية والتفكير فى كيفية التعبير عن هذه الانفعالات بطريقة سليمة . إذا استمر أحد الأولاد في تجاهل انفعالاته الإيجابية والسلبية ، فستكون النتيجة أنه لن يشعر بهم (انظر الجزء الخاص بعلم وظائف الأعضاء) . يجب أن يكون الأولاد قادرين أولاً علي

الشعور والإدراك وتحليل المشاعر حتى يمكنهم التنظيم والسيطرة والتصرف بناءً علي هذه المشاعر .

إن الأهداف النهائية هي التحكم في الانفعالات السلبية والاستمتاع بالانفعالات الإيجابية . ويتطلب التنظيم الفعال للانفعالات القدرة علي تعزيز الانفعالات والاحتفاظ بها والتحكم فيها حسب الحاجة . لذلك فإن الولد الذي يشعر بالغضب الشديد دون الحاجة إلى الانفجار أو الذي يشعر بالسعادة بشأن الحفلة الراقصة القادمة التي سوف تقيمها المدرسة ولا يزال يركز علي مشروعه العلمي ، فإنه بذلك يقوم بضبط وتنظيم انفعالاته بطريقة ناجحة .

" أنواع " مختلفة من الانفعالات

وعند هذه النقطة ، قد تتساءل : ما هي الانفعالات الأساسية ؟ وهناك إجابات مختلفة لدي واضعي النظريات والأطباء والباحثين . علي الرغم من أنه من الصعب أن تعرف بدقة ما يشعر به حديثو الولادة ، فقد استنتج الباحثون فى الوقت الحالي (" شافر " ١٩٩٩) أنه قبل أن يصل حديثو الولادة إلى عمر شهرين والنصف ، يظهرون مشاعر الاهتمام والضيق والاشمئزاز والرضا ، ثم بعد ذلك في عمر ما بين شهرين والنصف وسبعة أشهر تظهر الانفعالات الأولية من الغضب والحزن والفرح والدهشة والخوف . وتظهر جميع هذه الانفعالات تقريباً فى آن واحد . وبعد عام واحد من الولادة ، تظهر مجموعة أخرى من الانفعالات تتمثل فى الفخر والخجل والشعور بالذنب والحقد .

لقد مر الجميع بأنواع مختلفة من الانفعال ، وقد لا يستطيع عدد قليل من الناس التمييز بينهم . ومع ذلك ، فإن السبب في وجود علامات تنصيص في العنوان عالية (" أنواع " مختلفة من الانفعالات) هو أن التوجيه النظري لعلماء النفس وكذلك الغرض والتطبيق لعملهم يمكن أن يختلف وقد يختلف بالفعل . علي سبيل المثال ، تصر " هايدي كادوسان " (١٩٩٨) وهي طبيبة نفسية ومعالجة علي أن الحد الأدنى من الانفعالات التي يحتاجها الأطفال للتعبير أثناء العلاج أربعة هي : السعادة والحزن والغضب الشديد والخوف .

ومع ذلك فقد يرغب معالجون نفسيون آخرون فى إضافة الشعور " بالألم " لهذه القائمة . إن عبارة " لقد آلم مشاعري " تعبر عن تجربة شائعة يفهمها الجميع دون الحاجة إلى ترجمة وتفسير علمي . وغالباً ما نشعر بهذا الألم بشدة في المعدة أو الصدر (وذلك بفضل مستقبلات الانفعالات) ، وهذه الآلام تنطوي بالتأكيد علي تجربة فسيولوجية وانفعالية حقيقية . ومع ذلك ، عادة ما أجد عندما أفكر بطريقة أكثر شمولية أن الانفعال الناتج عن الخوف يكمن وراء الشعور بالألم بصورة واضحة .

إن ما تبدو عليه الانفعالات في النهاية يعتمد علي عوامل داخلية مثل العمر ، والحالة المزاجية للشخص . وبعد أن يكبر الأطفال فإن العوامل الخارجية من أمثال القواعد التى تحكم سلوك الجماعة والموقف يبدو أنها تشكل ما سوف تكون عليه انفعالات الطفل بالنسبة للمراقب أو الملاحظ الخارجي . وكما هو موضح في فصول هذا الكتاب ، يعاد تشكيل وصياغة انفعالات الأولاد إلى درجة أننا أحياناً لا نري المشاعر المختلفة للأولاد .

تحدي الاعتقاد بأن انفعالات الأولاد ليست مهمة

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الإحساس بالانفعالات والتعبير عنها ، وليس الاحتفاظ بها أو العمل علي " إخفائها " يعد أمراً ضرورياً للأداء الوظيفي الصحي . علي سبيل المثال ، قام " ريتشاردز " و " جروس " (٢٠٠٠) بدراسة لمقارنة تأثير التعبير عن الانفعالات مقابل كبتها وتأثير ذلك على الذاكرة . وتوصل الباحثان إلى أن الضغط المستمر لإخفاء الانفعالات من أمثال الغضب والقلق والحزن يمكن أن يحول اهتمامنا ويضعف مهاراتنا العقلية .

وهناك دراستان مهمتان تم إجراؤهما لقياس التأثير الفسيولوجي لإخفاء الانفعالات السلبية والإيجابية القوية . في الدراسة الأولي ، عندما تم إخفاء الانفعالات ، تم تسجيل تغيرات معينة في الأوعية الدموية للقلب . ولم يتم ملاحظة هذه التغيرات في المجموعة التى لم تخفى انفعالاتها (" جروس " و " ليفنسون " ١٩٩٧) . و في دراسة أخرى لوحظت تغيرات فسيولوجية مماثلة حين طلب الباحثون من المشاركين إخفاء شعورهم بالاشمئزاز . وقد

لوحظ على هؤلاء المشاركين أعراض أخرى مثل : نشاط جسماني منخفض ، ومعدل منخفض لدقات القلب ، إلي جانب إشارات متزايدة ، ونشاط متزايد للجهاز العصبي السمبثاوي (" جروس " و " ليفنسون " ١٩٩٣) .

ماذا يعني هذا البحث بالنسبة للأولاد ؟

يشير البحث إلى أن كبت أو إخفاء الانفعالات يمكن أن يتعارض مع التفكير والتذكر والصحة البدنية . ولذلك عندما يتعلم الأولاد " إخفاء " انفعالاتهم قد يمرون بتأثيرات فسيولوجية سلبية . وأخذاً في الاعتبار الأساس الفسيولوجي للانفعالات ، فإن هذا الأمر يكون ذا دلالة . ومن الضروري أن نؤكد أنه ليست الانفعالات نفسها هي التي تتعارض مع التفكير والصحة (كما يقول السيد " سبوك " بطل مسلسل " ستار ترك ") .

ولكن ما يتعارض مع التفكير الواضح والصحة السليمة هو قلة التعبير عن الانفعالات . وعلي مدار العقد الماضي ركز الاهتمام الطبي علي العلاقة بين التعبير عن الانفعالات والصحة البدنية (" بيني بيكر " ١٩٩٥، ١٩٩٧) ، وكذلك العلاقة بين الانفعالات والاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات السلوك (" جروس " و " مونوز " ١٩٩٥) . وعلي الرغم من أن الاكتشافات التي توصلت إليها هذه الدراسات لا يمكن تعميمها علي جميع الأولاد ، فإن هذا البحث يمكن أن يكشف لنا عما يحدث عند تقييد التعبير الانفعالي . وأخذاً في الاعتبار العلاقة الواضحة بين إخماد وكبت الانفعالات والوظائف الإدراكية والصحة ، فإننا في حاجة إلى المزيد من البحث لاستكشاف العلاقة بين كبت الانفعالات والاضطرابات التي يتم تشخيصها بصفة شائعة عند الأولاد مثل : قلة الاهتمام ، واضطرابات النشاط الزائد ، وعدم القدرة علي التعلم ، وتعاطي المواد المخدرة .

خاتمة

لقد رأيت مؤخراً ولداً في السادسة من عمره أصابته رمية كرة شديدة في وجهه وذلك في إحدى المباريات التي يقيمها أحد الاتحادات الرياضية الصغيرة . وبكي الطفل بتلقائية لأنها آلمته بشدة . وعندما اشتد به الألم وبلغ

ذروته جري ناحية والده ، وشاهدت الأب وهو يهدهد الولد بين ذراعيه ويهمس في أذنه بكلمات ملطفة مهدئة . واستغرق الأمر ثوانى قليلة فقط حتى شعر الولد بالتحسن وتوقف عن البكاء . وعندما وضعه علي العشب ، جري الولد عائداً بشغف إلى الملعب وكان مستعداً للعب الكرة ثانية . وعاد كل شيء إلى ما كان عليه .

وعندما شاهدت هذا الأب يؤرجح ابنه في الهواء ، اعتقدت أن هذا الولد لم يخبره أحد بأن " الأولاد الكبار لا يبكون " أو " إن هذه الإصابة ليست سيئة ، إنها لا تؤلم " أو " هيا عد إلى هناك والعب الكرة " . وبدلاً من ذلك فلقد سمح له بأن يشعر ويعبر عن ألمه وأن يتم تهدئته . وأنا أكتب هذا الكلام أتذكر العديد من الرجال والأولاد الذين عملت معهم في العلاج . إنهم لم يعودوا يعرفون كيف يبكون أو كيف يحصلون علي مثل هذه التهدئة . وبدلا من ذلك فقد تعلموا كيف يخفون مشاعرهم مثل الولد " بوبي " الذي يبلغ من العمر ثماني سنوات الذي قال إنه لم يبك عندما مات والده ..... أو " مايكل " البالغ من العمر أحد عشر عاما الذي علمه أعز أصدقائه " كيف لا يبكي " وذلك بطرحه أرضاً علي الأسفلت مرات ومرات حتى يصاب ولا يبكي .

إذا كان أحد أهداف الانفعالات هو تحديد الاحتياجات الإنسانية الأساسية ، إذن فمن الضروري ألا نتجاهل هذه الإشارات . وعندئذ تكون الخطوة المنطقية التالية هي نقل هذه الاحتياجات للآخرين الذين يمكنهم الاستجابة لها أو المساعدة على إشباعها . وعند هذه المرحلة غالباً ما تحدث الفجوة بالنسبة للأولاد . يحتاج الأولاد إلي القدرة علي التعبير عن انفعالاتهم وضبطها وتنظيمها بأساليب ملائمة . وهذا حقيقي بالنسبة للفتيات والكبار كذلك . ولكن القواعد التى تحكم عملية إبداء والكشف عن الانفعالات تعد قاسية بالنسبة للأولاد ، لدرجة أن الأساليب والمواقف التي يستطيعون فيها التعبير بحرية عن انفعالاتهم هي بالتأكيد مواقف غير سليمة وغير عادلة وغير آدمية .

إن تحدي الاعتقاد السائد بأن انفعالات الأولاد ليست مهمة يتعارض مع التيار الثقافي السائد . وتجعل هذه التحديات الآباء يشعرون بالقلق ؛ لأنهم لا يريدون الأذى لأبنائهم ولا يرغبون أن يصبحوا منبوذين من قبل المجتمع

لكونهم " ليسوا رجالاً بدرجة كافية " . إن هؤلاء الآباء يخشون أن يؤدى تشجيعهم للنمو الانفعالى لدى ولدهم أن ينظر إليه من قبل أصدقائه على أنه جبان وغير مكتمل الرجولة . إن كافة الدراسات العلمية في جميع أنحاء العالم لا تستطيع أن تثبت أو تبرهن للآباء أن ما يعتقدونه صحيحاً بلا شك : انفعالات الأولاد لها أهمية كبرى .

لحسن الحظ ، إن التعبير الانفعالي هو مهارة يمكن تدريسها . ويحتاج الآباء والكبار إلى معرفة كيف يمكن تحويل الأولاد الصغار إلى أفراد اجتماعيين يستطيعون الشعور والتعبير عن انفعالاتهم ، وكذلك طريقة للتدخل فى حالة تعلم الأولاد الكبار كيفية إخفاء انفعالاتهم .



المشاركة الاجتماعية للأولاد : مجموعة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة

علـي الـرغم مـن أن مجموعـة القوالـب النمطيـة والأمـور المعتـادة والخاصة بما يكـون عليـه الأولاد وكيـف يجـب علـيهم التصـرف متعارف عليها وثابتة ، فإن الكثير منا يعرفون بداخلهم أن هـذه الأفكار البالية والعتيقة هى أفكار بكل بساطة غير حقيقية .

ــ عن كتاب : " الأولاد الحقيقيون " لـ " ويليام بولاك " .

الأولاد هم أيضاً بشر

لقد شاهدت في الآونة الأخيرة أحد الأولاد في الصف الثـاني الابتـدائي في وقت الانصراف من المدرسة ، والذى كان واقفاً في فناء المدرسـة مـع مجموعـة من الأولاد والفتيات الصغار الآخـرين ، وقـد بـدا علـيهم الشـوق إلى الـذهاب للمنزل . وعندما رأى هذا الولد والـده في بهـو المدرسـة انطلـق نحـوه وحقيبـة

الظهر الكبيرة تعلو وتهبط وتتحرك بشدة مع كل خطوة يخطوها ثم قفز إلي ذراع والده . وتحول الشغف والشوق لدي الولد إلى سعادة تامة ، كما بدا الأب سعيداً تماماً مثله ، وكان لديّ إحساس أن مثل هذا النوع من الترحيب كثيراً ما يحدث بينهما .

لقد خرق الولد ووالده ما أطلق عليه مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ، والتى تعد وجهة نظر ورؤية مشوهة للرجولة السليمة التي تتطلب من الأولاد والرجال إخفاء مشاعرهم حتى الإيجابي منها . وكثيراً ما ينسي الكبار أن الأولاد بشر أيضاً . وبالمثل تماماً ، لا يدرك الكبار أن الأولاد والفتيات متشابهون أكثر منهم مختلفين فيما يتعلق باحتياجاتهم النفسية . وهذا التشابه متأصل في حقيقة أن كلاً من الأولاد والفتيات كائنات حية وبشرية .

وفي هذا الفصل سوف أقدم صورة للحياة الانفعالية للأولاد ، وفي نفس الوقت سوف أكشف كيف تؤثر الأعراف الثقافية في احتياجات الأولاد النفسية . وسوف أناقش مدى تأثير المشاركة الاجتماعية داخل وخارج الأسرة ، وما هي نتائج هذه المشاركة . ويصف الجزء الأول من هذا الفصل مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة وهي عنصر رئيسي في المشاركة الاجتماعية للأولاد بانفعالاتهم . ومصطلح القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ينطوي علي معنيين . فهو أولاً يعني مجموعة القواعد المنظمة لسلوك الأولاد . وثانيا ، فإنه يصف كيف تصبح حياة الأولاد الداخلية خاضعة لمثل هذه القواعد المنظمة . وكلا الاستخدامين هما وصف ملائم لما يتعلمه الأولاد حتى يصبحوا رجالاً في الثقافة الأمريكية السائدة .

وعلي الرغم من وجود العديد من الأشكال المختلفة لمجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ، فسوف أركز علي التجربة والتعبير الانفعالي المقيد عند الأولاد . وعلى الرغم من أنني سوف أتناول بالشرح مجموعة القواعد الأخرى ، فإن هذين العنصرين سوف يكونان بمثابة الخيوط الرئيسية في السترة الانفعالية التي يرتديها الأولاد . وقد تناولت أيضاً تأثير ومدى المشاركة الاجتماعية والعقاب الناتج عن السلوكيات الخارجة على الأدوار التي يجب أن يقوم بها الرجال كما حددتها الأعراف الثقافية ، وكذلك المعرفة الجنسية عند الأولاد . ويعتبر الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو

التأكيد علي أهمية تعبير الأولاد عن انفعالاتهم ، وإيضاح كيف تؤثر العوامل الاجتماعية في انفعالات وسلوكيات الأولاد .

مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة

ونقصد بكلمة مجموعة العوامل الأساسية التى تسهم في المشاركة الاجتماعية للأولاد . ويشير هذا المصطلح إلي هذه المجموعة من الأولاد التي تهجم علي المطبخ لديك ، أو حجرتك الخاصة ، أو القبو ، أو الجراج وتلقي عليك التحية بصوت خشن دون أن تنظر إليك وسرعان ما تعود ثانية بسرعة وتركب دراجاتها البخارية وتنطلق إلي نقطة التمركز التالية (المطعم ، مضمار السباق ، ألعاب الفيديو) . والمجموعة يمكن أن تضم أيضاً عدداً قليلاً من الأولاد الذين يشكلون مجموعة مترابطة في أحد الفصول أو داخل التكوينات الأخرى ويتبعون تحركات كل منهم سواء بالاهتمام أو الانتباه أو الضحك أو رفع أيديهم . وتعكس المجموعة الوجود النفسي والبدني لأفرادها وشعارها هو : إنك لست بمفردك أو وحدك . إنها تستطيع إمداد الأولاد بإحساس بكيانهم ، وبالجماعة ، وبالارتباط بالآخرين ، والتحدي ، والمتعة . ولكن المجموعة أيضاً يمكن أن تحد من التجربة لدي الأولاد .

ونتساءل كيف يحدث هذا ؟ إن للمجموعة أعرافاً محددة مثلها في ذلك مثل أي مجموعة اجتماعية . وعادة ما تكون قواعد المجموعة التى تربط الأولاد معاً أعراف مشوهة ومحرفة تتعلق بالرجولة . ويتعلم الأولاد في بداية حياتهم أن هذه الأعراف هى التي سوف يتعلمون الحكم علي الآخرين وكذلك الحكم علي أنفسهم من خلالها . ويشير " ويليام بولاك " (١٩٩٨) في كتابه " الأولاد الحقيقيون " إلي ظاهرة مماثلة باسم " الشفرة الخاصة بالأولاد " ، في حين أن " كيندلون " و " تومسون " (٢٠٠٠) في كتاب " تنشئة قابيل " يطلقان عليها " ثقافة القسوة " . وهذه جميعاً أسماء ومسميات مختلفة لعملية واحدة . ولا أعتقد أن هناك أهمية لما نطلق عليها من أسماء طالما أن الجميع يستمرون في الحديث عنها .

وعلي الرغم من أن مجموعة القواعد التى تحكم سلوك الجماعة قد تكون هى ما يربط المجموعة معاً ، فإن الولد ليس في حاجة لأن يصبح أحد أفراد

الجماعة ليعرف ويتبع قواعد الجماعة . فيتبع الأولاد هذه القواعد سواء كانوا داخل أو خارج إحدى الجماعات لأنهم يعرفون تكلفة عدم اتباعها .... إنهم يخشون ألا يكونوا أولاداً حقيقيين يتمتعون بالرجولة ، ويخشون ألا يصبحوا رجالاً حقيقيين .

ليس من المدهش أن يعرف الجميع ما هي القواعد التى تحكم سلوك الجماعة دون قراءة كتاب واحد حول هذه " القواعد " . إن هذا ما تقوم به الثقافة ؛ إنها تنقل المعرفة من جيل إلي آخر ومن مجموعة إلي مجموعة دون الحاجة إلي تجسيدها رسمياً في كتاب . ويبدو أن تجارب الأولاد مع الأولاد الآخرين تنقل جيداً قواعد الجماعة المتعلقة بالرجولة . وعلي الرغم من أن بعض هذه القواعد قد تكون مسلية أو ملائمة في بعض الأوقات عند اتباعها بشكل صارم ، إلا أنها غير صحية بالنسبة للأولاد .

وهذا هو السبب في الإشارة إلى القواعد التى تحكم سلوك الجماعة في هذا الكتاب ؛ إنها قد تشكل انفعالات الأولاد بطريقة ضارة . لذلك ما هي هذه القواعد بالضبط ؟ إليك بعض هذه القواعد التي إما قد تكون قد لاحظتها أو عرفت بها من الأولاد والرجال .

★ **الأولاد الصغار : لا تبك عندما تتألم ، الأولاد يلعبون مع الأولاد ، الفتيات مقززات وكريهات ، الأولاد لديهم خشونة في الطبع ، كونك قوياً وصلباً يجعل منك ولداً حقيقياً ، الفوز شيء جميل ، الخسارة شيء سيئ .**

★ **الأولاد في بداية المراهقة : لا تبك عندما تصاب ، لا تظهر سعادتك البالغة إلا إذا سجلت هدفاً ثميناً ، لا تتحدث إلي الأولاد الآخرين عن مشاعرك ، لا تظهر خوفك أو عدم يقينك من شئ ما للآخرين ، لا شيء يجب أن يقلقك ، لا تقترب أكثر من اللازم من الأولاد ؛ لأن الجميع سوف يعتقدون أنك خليع (وكونك خليعاً يعد شيئاً سيئاً) ، تجنب كل شيء فيه أنوثة ، الفتيات يثرن الغرائز ، الأولاد لديهم خشونة في الطبع ، كونك رياضياً يجعل منك ولداً حقيقياً ، الفوز شيء جيد ، الخسارة شيء سيئ ، لا ضرر في أن تكون مغامراً وعدوانياً ، اجعل من الآخرين أضحوكة أو اسخر منهم ، خاصة إذا كان بهم ضعف أو كنت لا تشعر بالراحة معهم ، اضحك عندما لا تشعر بالراحة ، حاول أن تخفي مشاعرك الحقيقية .**

★ **الأولاد في منتصف مرحلة المراهقة :** لا تبك عندما تصاب ، لا تظهر سعادتك الشديدة ، لا تتحدث عن مشاعرك مع الآخرين ، لا تظهر للآخرين خوفك أو عدم يقينك ، لا شيء يجب أن يقلقك ، لا تقترب من الأولاد أكثر من اللازم لأن الجميع سوف يعتقدون أنك خليع (وكونك خليعاً يعد شيئاً سيئاً) ، تجنب كل ما هو أنثوي ، الفتيات والسيدات مثيرات للرغبات والغرائز ، تحدث عن النكات والقصص الجنسية ، كونك رياضياً يجعل منك ولداً حقيقياً ، الفوز شيء جميل ، الخسارة أمر سيئ ، الأولاد لهم السيطرة ، لا ضرر فى أن تكون عدوانياً ، اجعل من الآخرين أضحوكة وخاصة إذا كان بهم ضعف أو كنت لا تشعر بالراحة معهم ، اضحك عندما تشعر بعدم الراحة ، حاول أن تبدو هادئاً طوال الوقت ، استخدم كلمة واحدة في الرد (" ماذا ؟ " ، " نعم " ، " لا أعرف ") ، حاول أن تخفي مشاعرك الحقيقية .

★ **الأولاد في نهاية مرحلة المراهقة :** لا تبك عندما تصاب ، لا تظهر سعادتك الشديدة ، لا تتحدث مع الآخرين عن مشاعرك ، لا تظهر للآخرين خوفك وعدم يقينك ، لا شئ يجب أن يقلقك ، تجنب كل ما هو أنثوي ، لا تقترب أكثر من اللازم من الأولاد ؛ لأن الجميع سوف يعتقدون أنك خليع (ولا يزال هذا أمراً قبيحاً) ، رواية النكات الجنسية والقصص الجنسية تجعل منك رجلاً حقيقياً ، الفتيات والسيدات مثيرات للغرائز ، كونك رياضياً يجعل منك رجلاً حقيقياً ، الفوز أمر جيد ، والخسارة أمر سيئ ، إنه عالم الرجل ، انطلق في الكون واصنع لنفسك اسماً بنفسك ، لا ضرر في أن تكون عدوانياً ، اسخر من الآخرين خاصة إذا كانوا ضعفاء أو كنت لا تشعر بالراحة معهم ، اضحك عندما تشعر بعدم الراحة ، حاول أن تبدو هادئاً طوال الوقت ، تخلص من الانفعال ، حاول أن تخفي مشاعرك الحقيقية .

★ **كافة الأعمار :** لا تتحدث عن القواعد المنظمة لسلوك الجماعة .

وهناك المزيد من هذه القواعد وأشكالها المختلفة ، ولكن هذه هى بعض القواعد التي تحدد بطريقة صارمة الرجولة بالنسبة للعديد من الأولاد في الولايات المتحدة اليوم . ويمكن لهذه القواعد أن تؤثر بصورة كبيرة في الحياة الانفعالية للأولاد وفي علاقاتهم بالآخرين . حتى إذا اعترف الأولاد والرجال بأنهم لا يتبعون هذا الوصف الضيق للرجولة ، فإنهم إلي حد ما مازالوا

متأثرين بهذه القواعد التى مازالت تتردد بداخل رؤوسهم . وقد تتغير هذه القواعد بصورة طفيفة ، لكنها تظل خاضعة لنفس المبدأ : يجب على الأولاد التصرف وكأنهم آلات أكثر منهم أناس حقيقيين .

عندما تحكم الجماعة وتسيطر علي عقول وقلوب الأولاد

يؤمن الأولاد لسوء الحظ بأن الجانب الخطر في هذه القواعد يكمن في خرقها وليس اتباعها . إن تكلفة أن تصبح منبوذاً أو يطلق عليك مخنثاً أو فتاة تلقي خوفاً شديداً في نفوس الأولاد . ولكني أطلب منك أن تفكر كيف يكمن الخطر الحقيقي فيما يحدث لعقول وقلوب الأولاد عندما يتبعون جميع هذه القواعد .

فعندما يطبق الأولاد القواعد التى تحكم سلوك الجماعة بداخلهم ، فإنهم لا يتبعون هذه القواعد فقط عندما يكونون مع الجماعة . فهم يتبعونها في جميع الأوقات . فعندما يؤمن الأولاد بأنهم لا يجب عليهم مشاركة الأولاد الآخرين مشاعر القلق والإثارة ، يتوقفون عن مشاركة الجميع هذه المشاعر بمن فيها أسرهم . وكان يمكن أن يكون الأمر هيناً إذا أخفي الأولاد مشاعرهم عن بعضهم البعض فقط داخل الجماعة . ولكن يبدو أن القواعد التى تحكم سلوك الجماعة تتردد داخل عقولهم دائماً وتدوي في جميع الأوقات . وإذا استمع الأولاد لهذه القواعد وقاموا بإخماد مشاعرهم كطريقة لإخفائها عن الآخرين ، فإن هذا ليس من الأمور المبشرة . فتلك هى البداية لقيام الأولاد بالعمل علي إخفاء مشاعرهم .

وبغض النظر عن الحالة المزاجية أو العمر ، فإن الولد الذي يتعلم من الجماعة أن الفتيات هن فقط اللاتى يبكين عندما يصيبهن شيء وأن الفتيات فقط هن اللاتى يتحدثن عن طلاق الوالدين ، فسوف يتعلم أيضاً ألا يتحدث عن مشاعره مع أي شخص ، وسوف يتبع كذلك هذه القواعد وهو في طريقه نحو المراهقة ، دون تعلم مهارات الذكاء الانفعالي أو طلب التدخل من قبل الكبار المهتمين بالأمر . وهذا التقييد للتعبير الانفعالي عند الأولاد ربما يكون أكثر الأمثلة ضرراً لكيفية تأثير القواعد التى تحكم سلوك الجماعة علي حياة الأولاد .

الأولاد يخسرون

يشرح " تيرنس ريال " (١٩٩٧) عملية مكونة من مرحلتين تدور حول تهيئة الأولاد للمشاركة الاجتماعية في ثقافتنا : أولاً نحن نجرد الأولاد من انفعالاتهم ، وفي الخطوة الثانية نملؤهم بمزايا الرجال . وأعتقد أن هذا الوصف يعد قوياً خاصة أنه صادر عن أحد الرجال ، شخص كان حاضراً وشاهداً ويرغب في الحديث عن ذلك الموضوع . إن هذه الطريقة لتجريد الأولاد من آدميتهم لها نتائج خطيرة . فإذا فكرت في أنك تجرد أي شخص من مشاعره ثم تخلع عليه وتمنحه مزايا خاصة ، ستعلم أنك تعرض هذا الشخص للخطر . ولكن بدلاً من اعتبار هؤلاء الأولاد خطيرين ، من الأفضل أن نعتبرهم أشخاصاً لديهم جوانب لا تقدر بثمن من آدميتهم قد سرقت منهم .

وفي ثقافتنا ، فإن الطرق التي لا يستطيع بها الأولاد إظهار أو عدم إظهار انفعالاتهم أو مشاركتها بسهولة قد تكون أحد مخاطر الصحة العقلية التي يواجهها الأولاد . إنها تساهم في سلسلة من المشاكل الصحية النفسية والبدنية . وتشير الأبحاث التي أجريت علي الكبار إلى أن التعبير الانفعالي المقيد يرتبط بالاكتئاب والصحة البدنية السيئة والعلاقات غير المرضية وتعاطي المخدرات (" بينبيكر " ١٩٩٥) . وقد ثبت أن العديد من المشاكل السلوكية لدي الرجال والأولاد يمكن أن ترتبط بالطريقة التي يخفون بها انفعالاتهم .

شاهد فقط

في دور السينما . إحدى الوسائل التي تفهم بها كيف يفقد الأولاد الاتصال بما يشعرون به هى أن تشاهدهم فقط . ويمكنك مراقبة الأولاد في كل مكان . وبالنسبة لي حدث معي موقفان أستطعت أن أرقب فيها الأولاد عن كثب علي مدار أسبوع واحد . وكان أول موقف لي في إحدى حفلات يوم السبت التي بطلها " **سيمون بيرتش** " وهو فيلم يعتمد أساساً علي قصة جون إيرفنج " **الصلاة من أجل أوين ميني** " . وهي قصة تدور حول ولد معوق جسمانياً ولد مبتسراً وظل صغيراً بصورة غير طبيعية طيلة حياته . فكان طوله ثلاث أقدام في بداية المراهقة . وتدور الحبكة الفنية حول محنته المؤلمة في مرحلة صعبة فعلاً بالنسبة للأولاد .

وعلي مدار الخمس عشرة دقيقة الأولي كانت " جماعة " مكونة من أربعة أولاد يبلغون من العمر ستة عشر عاماً تفتعل الضحك بصوت عال في كل مرة يظهر " سيمون " المشوه جسمانياً علي الشاشة ، وملئت أصوات الأولاد المسرح بطريقة شديدة وشاذة . ولقد كانوا يبدون وكأنهم يستخدمون قوتهم المكتشفة حديثاً بطريقة زائفة ومتكررة فى إطلاق الضحكات والتي كانت تشبه سلسلة الضحك في أحد البرامج الفكاهية في التليفزيون . وربما كانت مزيفة نتيجة لتكرار مثل هذا التصرف الذى قام بها الأولاد في مواقف كتلك : **عندما تشعر بعدم الراحة (حزين ، خائف ، مرعوب) تظاهر بأنك لا تشعر بذلك . حاول أن تخفي ذلك . ضع عليه قناعاً ، اسخر منه ـ إنها القواعد التى تحكم سلوك الجماعة .**

لقد تناقشت مع زوجي " جون " وقد أكد علي ما كان لدى من انطباع . نعم ، إن هؤلاء الأولاد كانوا يتصرفون بطريقة غير ملائمة . ولقد كان يشعر بالضيق أيضاً لأسباب مماثلة . لقد اتجهت أنظار كافة المشاهدين إلى الطريقة التي كان بها هؤلاء الأولاد يتظاهرون بحماية أنفسهم من الشعور بعدم الراحة . كان علينا أن نعمل بجد حتى نستخلص المعلومات من تجربة " سيمون " ، تلك الشخصية المخيفة والجذابة . ثم بعد ذلك كان لديّ الإحساس بأن سلوك الأولاد هذا يمثل طريقة العيش وفقاً للقواعد التى تحكم سلوك الجماعة . إنك تتعرض للخديعة حتى تتجاهل مشاعرك الحقيقية لتنتمي للجماعة .

لو لم أكن بعيدة جداً عن الصف الذي يجلس فيه هؤلاء الأولاد الذين يضحكون ، لذهبت إلي المدير . فلم أكن أريد أن يملي هؤلاء الأولاد عليّ وعلى أسرتى انطباعنا عن " سيمون " . وبعد أن كنت جالسة لحظة بلحظة تخيلت الاقتراب من أحد هؤلاء الأولاد والهمس في أذنه كى يوقف هذه السخافة كما يفعل أحد المدرسين الناجحين ، وذلك لتجنب صراع القوة وهو أسلوب ما زال ينجح فى إسكات تذمر الطفل المستأسد .

لقد كنت سعيدة لأنني لم أضطر أنا أو المدير إلى الاقتراب من الأولاد . وكما اتضح ، فهم قد فعلوا ما هم في حاجة إليه من جانبهم . وخلال الساعة الثانية من الفيلم هدءوا وشاهدوا الفيلم . وعندما ماتت والدة أفضل أصدقاء " سيمون " ، لم يضحكوا . وعندما وقف " سيمون " وحيداً بجوار

البحر وصرخ بصوت ضعيف قائلاً للسماء " آسف " لأنه شعر أنه مسئول عن الوفاة ، لم يضحكوا ثانية . وحيث إن ضحك الأولاد لم يشتت انتباه المتفرجين ، استطعنا أن نشعر بالحزن والعجز الذي كان استجابة ملائمة للفيلم .

في إحدى دور العبادة : كان هناك حاجة إلى " استجابات ملائمة " في الموقف الثاني أيضاً . لقد شاركت في إحدى المناسبات الدينية التي تقام لمن هم في سن السادسة عشرة . وضم الحفل العديد من الفتيات وولدين وسيدتين . وتطلبت الطقوس والأنشطة أن يقوم المراهقون بالتفكير والإحساس بينما هم يستكشفون الإيمان بداخلهم . لقد كان تجمعاً جاداً مليئاً بالألفة ومصمماً لاستنباط وإخراج الانفعالات الإيجابية العميقة . ولقد لاحظت كيف كانت الفتيات يشعرن بالراحة مع التجربة ، بينما لم يشعر الأولاد بذلك . إن ما قام به الأولاد هو منع أنفسهم من الضحك ، هذا النوع من الضحك الهستيري الذي لا تستطيع أن تمنعه مهما حاولت بشدة .

لو كانت الحجرة أكثر ازدحاماً أو أكبر حجماً ، لربما نجح الأولاد في صرف انتباههم وانتباهنا عن شعورهم بعدم الراحة . فى بعض الأحيان ، كلما كانت الجماعة أكبر كان تأثيرها وسطوتها أكبر على الأولاد . ولكن في هذه المجموعة الصغيرة لم يكن للأولاد قوة ، بل مجرد ردود أفعال غير ملائمة . ولم تكن متواجدة أية مثل عليا من الرجال يحتذى بها لتعليم هؤلاء الأولاد أن القواعد التى تحكم سلوك الجماعة لا تصلح هنا . وكنت أتمني أن أقول أن الأولاد استطاعوا التصرف على سجيتهم في نهاية هذه التجربة الدينية ، ولكنى لا أستطيع ذلك . فعندما أمسك كل منهم بيد الآخر مكوناً دائرة في النهاية ، كان الأولاد غير قادرين علي التحكم في الضحك . لقد أحسست أن الأولاد قد مروا بتجارب كثيرة جعلتهم مهيأون أن يتصرفوا بهذه الطريقة فى لحظات كهذه . عندما تشعر بعدم الراحة ، حاول أن تخفي مشاعرك الحقيقية (إنها القواعد التى تحكم سلوك الجماعة) .

يبدو الارتباط حتى الآن واضحاً بين الحدثين ، حيث تضمن الموقفان أولاداً واجهتهم تجربة التعبير عن لحظات انفعالية حميمة وشديدة في وجود مجموعة اجتماعية أو تجمع اجتماعي . وبعد التحدث إلى المسئول عن دار العبادة فيما بعد ، عرفت أن سلوك الأولاد كان سبباً للمشاكل علي مدار

العام . وأثناء قيادتي سيارتي عائدة إلي المنزل شعرت بالحزن ليس فقط من أجلهم بل من أجلنا جميعاً . إننا جميعاً نعانى عندما تقبل ثقافتنا أن يرتدي الأولاد أقنعة يخفون بها انفعالاتهم : سوف يظل الأولاد أولاداً . لقد تخيلت وحلمت بثقافة تسمح للأولاد بالشعور بالخوف ، وتكون ثقافة تنافسية ورقيقة وكذلك صارمة ودينية ودنيوية أيضاً . عند ذلك تذكرت كيف يشارك الأولاد دون سن السابعة بشغف في المناسبات الاجتماعية معبرين ومستكشفين مشاعرهم وروحانيتهم أمام الناس وأمام الأولاد الآخرين .

إذن ماذا يحدث للأولاد بين الطفولة والمراهقة ؟ كيف نفقد هؤلاء الأولاد ، وكيف يفقدون القدرة علي الإحساس أو إظهار ما يشعرون به ؟ ماذا يمنع الأولاد المراهقين ويحميهم من الاتجاه إلي المخدرات أو القواعد التى تحكم سلوك الجماعات للتحكم في مشاعر غير مريحة كتلك التي تثيرها الاجتماعات الروحية أو أحد الأفلام المؤثرة دون اللجوء إلي الضحك ؟

" بيتربان " والأولاد الآخرون الضائعون

منذ سنوات عديدة وعلماء النفس والمعلمون يسألون نفس الأسئلة ونحن نحصل علي بعض الإجابات من الباحثين والكتاب (" جوريان " ١٩٩٩,١٩٩٦ " كندلون " و " تومسون " ٢٠٠٠ ، " بولاك " ١٩٩٨) . ولكن أول وأهم خطوة هو أن يسأل الآباء ثم يجيبون عن هذه الأسئلة بأنفسهم . ولتخفيف القبضة الحديدية لقواعد الجماعة علي الأولاد الصغار ، يجب أن يدرس الآباء كيف يساهمون في قواعد الجماعة ، ويسألون كيف يمكنهم حماية أولادهم من تطبيق هذه القواعد علي أنفسهم وإلا سوف نستمر في إنعاش ثقافة الأبناء الضائعين .

في رواية " بيتربان " لـ " جيمس بارى " التي تحولت إلي فيلم ، يعيش الأولاد الضائعون في أرض ليس لها وجود دون آبائهم . ونحن لا نعرف السبب في عدم وجود الآباء وكل الذي نعرفه أنهم فقدوا بطريقة ما . والأولاد فى هذا المكان يملئون أيامهم بالإثارة ، ويقفزون من مغامرة إلي أخري وهم يتبعون دون وعي قائدهم " بيتربان " . وشجاعتهم واضحة في مغامراتهم التي لا تعرف الخوف وهروبهم من الخطر في آخر لحظة .

ولكن لا يزال الأولاد يشتاقون إلى إحدى السمات التى تتميز بها الطفولة الطبيعية مع الآباء وهي أن تُقرأ لهم القصص ساعة النوم . وكما تكشف القصة ، نعرف أنه ليس الجانب الخاص بالاستماع إلي القصص هو الذي يفتقدونه ، بل هم يفتقدون ما تمثله التجربة بالنسبة لهم . ففيما وراء القوة الصاخبة لأساليبهم الخارجة عن القانون ، يشتاق الأولاد إلي الراحة الجسمانية والتهدئة العاطفية (وتعد القصص التي تروي قبل النوم أحد الرموز العالمية التي تمنح الأولاد كلا الامتيازين) . وفي الحقيقة ، هذا هو السبب بعينه الذي يجعل " بيتربان " يطير كل ليلة ليقف علي الإفريز خارج نافذة الحضانة ويستمعٍ إلى " وندي " وهي تقرأ قصص لأخواتها الصغيرات . وهذا هو السبب أيضاً في أن " بيتربان " فقد سيطرته ذات ليلة ، وترك الحضانة بسرعة قبل يلقي القبض عليه . ومن وجهة نظر نفسية ، فإن شبح وطيف " بيتر " ربما يتضمن أو يحتوي علي الاحتياجات الانفعالية التي لا يمكن لشجاعته بمفردها أن تلبيها .

إن نقل " وندي " إلي " الأرض التي ليس لها وجود " يبدو حلاً مثالياً للأولاد الضائعين . فعندئذ يستطيعون اللعب طوال اليوم ومازال لديهم القصص التي تروي لهم قبل النوم ليلاً .... حياة مليئة بالاستقلالية وعلى هامشها ضرب من ضروب الراحة . ولكن عندما تعترف " وندي " وأخواتها بالحنين إلى أرض الوطن وهم في " الأرض التي ليس لها وجود " ويبدءون في البكاء لأنهم يفتقدون أمهم ، يبدأ الأولاد الضائعون أيضاً في البكاء والعويل .

وأثناء هذا المشهد في الفيلم يبكي جميع الأولاد معاً ، بينما " وندي " تصف وبإسهاب الرعاية والراحة التي تشتاق إليها هي وأخواتها . ونري كيف تصف " وندي " حزن الأولاد . إنها تمثل أداة الربط بين إحساسهم الرائع بالراحة والخسارة التي تعرضوا لها . وربما يكون هذا ما يفتقده معظم أبنائنا في سن مبكرة ، وهو الارتباط بانفعالاتهم . ولذلك فإن الأولاد الضائعين هو اسم ملائم لشخصيات القصة ، لأن الأولاد قد فُقدوا دون مشاعرهم ودون تنشئة حقيقية . إن الأولاد الضائعين من الناحية العاطفية في رواية " جيمس باري " ـ فى المتقادى ـ لا يختلفون كثيراً عن العديد من الأولاد في ثقافتنا اليوم .

دور الآباء في إيجاد واسترداد الأبناء الضائعين

في محاولة لتشجيع فكرة أن الرجال يمكنهم تقديم نفس الرعاية العاطفية التي تقدمها الأمهات ، فإني أعتقد أن " الأم " التي تشتاق إليها " وندي " والأبناء الضائعون يمكن أن تتجسد في رجل (" دينرستين " ١٩٧٦) . ولكن لكي يحدث هذا يجب أن تتغير مجموعة القواعد الثقافية السائدة في مجتمعنا فيما يتعلق بالرجال (وليس الأولاد فقط) الذين يمتازون بالحس المرهف . فمن الممكن تماماً بالنسبة للرجل أن يقوم " بعمل الأم " ، هل من المستحيل تماماً أن يحدث هذا ؟ إنه ليس ممكن فقط ، بل ضروري جداً خاصة إذا كان الأولاد يتعلمون جيداً من القدوة ، ويبدو أنهم يتعلمون بالفعل .

عندما كنت منشغلة في عمل دراساتي العليا وكان اهتمامي كله منصباً على الكتب والأبحاث والدراسات ، كان زوجي " جون " هو من يقوم بكل أعمال الرعاية لطفلتنا الصغيرة " مورجان " ، علي خلاف ما حدث مع طفلنا الأول الذي اهتممت به ورعيته في حين انتهي " جون " من دراساته العليا والتحق بإحدى الوظائف . تعلقت " مورجان " بأبيها بشدة ، وكانت الرابطة بينهما واضحة للجميع ، ولكن لم يعرف أحد مقدار ما تعنيه هذه العلاقة لـ " مورجان " حتى بلغت الرابعة من العمر . ففي يوم من الأيام عندما كنت أنا و " مورجان " نتصفح أحد الألبومات ، رأت صورة لنفسها وهي حديثة الولادة ، وكانت تتهادى علي صدر والدها ورأسها بين ذراعيه . وبعد أن حملقت " مورجان " في هذه الصورة تساءلت " هل هذه الصورة التقطت لي عندما خرجت من بطن بابا ؟! "

من المحتمل أن تجربة " مورجان " مع قدرات الرجال علي التنشئة تختلف عن تجارب الأطفال الآخرين مع الرجال في مجتمعنا . وعلي مدار التاريخ تربط معظم الأعمال الأدبية والكتب الدينية خصائص الراحة العاطفية والتنشئة العاطفية بالأمهات وليس الآباء . وهذا حقيقي عبر الثقافات . ومازال هذا حقيقياً في معظم وسائل الإعلام (وخاصة الإعلانات التجارية) .

من الضروري أن تلاحظ أنه في بعض الثقافات حيث يشترك الرجال في رعاية الأطفال ، يقل العنف بشكل ملحوظ (" كوالترين " ١٩٩٨) . لذا

أتمنى أن تفهم وتقدر لماذا استبدلت عن عمد كلمة " أحد الآباء " بكلمة " الأم " في الكتاب كله .

وفي ختام هذا الجزء أجد نفسي في حاجة إلى القول أنه من الرائع أن يستطيع أحد الأولاد إطلاق إحدى النكات الجيدة لتخفيف التوتر أو دعوة أحد أصدقائه على وجبة بيتزا . إنه من الرائع أيضاً بالنسبة للأولاد أن يكونوا مستقلين ، واثقين ، ومتنافسين . في الحقيقة إنها تجربة إنسانية قوية أن تكون قويا عندما يكون هناك حاجة إلي القوة ، ولكن المشاكل تنشأ عندما تكون القوة هى كل ما يسمح به للأولاد والرجال . ولكن هذا هو ما تمليه على ثقافتنا قواعد الجماعة .

تجريد الأولاد من انفعالاتهم وعواطفهم

فكر في هذه الكلمات " الأولاد لا يبكون " و " ابن أمه " و " مخنث " . أنت تعرف أن هذه الكلمات غالباً ما تشير إلى أحد الأولاد الذين يظهرون انفعالاتهم وعواطفهم . وعندما لا يتوافق أحد الأولاد مع ما تمليه تقاليد جنسه ، يطلق على سلوكه علماء النفس الاجتماعي مصطلح " بعيد عن الدور " . إن السلوك البعيد عن الدور بالنسبة لأحد الأولاد يعني التمرد علي القواعد التى تحكم سلوك الجماعة . وتقوم الفتيات أيضاً بأداء سلوكيات خارجة عن الدور المخصص لهن ولكن ذلك يحدث في الثقافة الأبوية ، وهو النظام الاجتماعي الذي يتميز بسلطة الأب (سيطرة الذكر علي المجتمع) . وهناك عقاب للأولاد الذين يتجاوزون الأدوار المخصصة للرجال . لذا فإنه من الطبيعي ألا يريد الأولاد الاشتراك في سلوك خارج عن الدور الخاص بهم لأنهم سوف يعاقبون علي ذلك . ولذلك يكافأ الأولاد بشدة لإتباعهم القواعد التى تحكم سلوك الجماعة .

تعلم عدم الخوف مبكراً

ماذا يحدث للأولاد عندما لا يشعرون بانفعالاتهم ؟ فى هذا الفصل سنعرض كيف أن هناك نتائج فسيولوجية لذلك . إن تجريد الأولاد من انفعالاتهم يمكن أن يجعل منهم أقل إنسانية . وتساهم كل من القواعد التى

تحكم سلوك الجماعة ، والعقوبات الخاصة بالثقافات الكبرى في دعم الوسائل التي يجرد بها الأولاد من انفعالاتهم ومشاعرهم ويسلبون جانباً من آدميتهم .

إنه منذ المرة الأولي التي نقول فيها لصبى ما يبكي أو يشعر بالخوف أو الألم " الأولاد الكبار لا يبكون " تبدأ عملية الانفصال عن المشاعر لديه . إنه يتعلم أن يفصل مشاعره الحقيقية عن تجربته . وعندما يتم تعزيز مثل هذا الانفصال مرات عديدة في حياته من قبل الآخرين الذين يتبعون القواعد التى تحكم سلوك الجماعة ، يتعلم ألا يكون حساساً . وعندما ينكر البشر حساسيتهم مرات ومرات يصبحون .... بلا خوف (كان رجال الصناعة يعرفون جيداً ما يفعلون عندما قاموا بالتسويق لشعار " لا خوف " للأولاد) .

وعندما يحين الوقت الذي يبحث فيه المراهق الذي تعترضه المشاكل عن النصيحة والمشورة يكون قد فقد بالفعل العديد من نقاط الاتصال بانفعالاته ومشاعره ، حيث إنه ومنذ الميلاد والأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام والثقافة ككل تعمل علي إخضاع وكبت انفعالاته . ولكي نوضح مدى تأثير تلك الأنماط الاجتماعية على الأولاد ، دعنا نتأمل إحدى الدراسات التى تدعى " الطفل س " (" ستيرن " و " كراكر " ١٩٨٩) ، والتي تم بها تقديم طفل مرتدى اللون الأصفر فى أول الأمر علي أنه ولد لمجموعة من المشاركين ، ثم تم تقديمه بعد ذلك كفتاة لمجموعة أخري . وبعد ذلك طلب من المشاركين وصف الطفل . وقد اتبعت إجابات المجموعة الخطوط التقليدية : وصفت " الفتاة " بأنها " رقيقة " و " جذابة " و " لطيفة " بينما وصف الولد بأنه " قوي " و " قوي الإرادة " . وتوضح دراسات كهذه قوة الدور الذي يلعبه نوع المولود والقوالب النمطية السائدة فى تحديد مقدار التصميم أو الرقة التي قد يصبح عليها كل منا .

رسائل تبعث بها الأعراف الثقافية للأولاد :

حاول أن تخفي انفعالاتك

الرسائل الاجتماعية توجد في كل مكان ، وحيثما يذهب الأولاد يتلقون رسائل تتعلق بسلوكهم المتوقع . وما هو متوقع يحدده الآخرون . كم عدد الذين يعتقدون أنه من الأمور العادية أن يشعر الأولاد بالخوف ؟ بالحزن ؟ بالعصبية أو القلق ؟ وبالمقارنة ، كم عدد الذين يعتقدون أنه من الطبيعي أن

يشعر الأولاد بالغضب ؟ وأن يتسموا بالجفاء وخشونة الطبع ؟ بالثقة ؟ من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ، تعلم الثقافة السائدة الأولاد أن يكونوا جافين في طباعهم عندما يشعرون بالرقة والضعف ، وأن يتحرروا من الانفعال عندما يشعرون بالحاجة إلى البكاء ، وأن يكونوا عدوانيين وليس دبلوماسيين ، وأن يخفوا مشاعرهم وانفعالاتهم بدلاً من التعبير عنها . وفي مرحلة الطفولة المبكرة يتعلم الأولاد نبذ أية قوالب نمطية تتشابه مع " القوالب الأنثوية " وخاصة التعبير العاطفي . ومن غير المدهش أن هذه الأعراف الثقافية تسهم في غياب السمات الأنثوية مثل الرعاية والتعبير عن العواطف من سلوكيات الرجال .

يمكن أن نسمع صمت الأولاد

إن مقدار ما تجرده الثقافة من انفعالات الأولاد قد جذب انتباهي وأدهشني للغاية . ولقد أكتشفت هذا الأمر بالصدفة عندما كنت أبحث عن شيء آخر أثناء رسالة الدكتوراه (" بولس لينش " ١٩٩٦) . فأنا في الأساس كنت مهتمة فيما إذا كان تقدير الفتيات لذواتهن ينخفض عبر مرحلة المراهقة أم لا (وتشير العينة التي أخذتها إلى أنها لا تنخفض) ، ولكنني أصبحت مهتمة بتجارب الأولاد لأن نتائجي أظهرت انخفاضاً هائلاً في قدرة الأولاد علي التعبير عن الانفعالات (سلبية أو إيجابية) منذ أواخر الطفولة حتى نهاية المراهقة ، فى حين حدث العكس مع الفتيات . بمعني أن الجنسين يكون لهما نفس المستويات من التعبير عن الانفعالات في أواخر مرحلة الطفولة ، ولكن في منتصف ونهاية المراهقة ، تصبح للفتيات قدرة أفضل في التعبير عن انفعالاتهن وعواطفهن مقارنة بالأولاد (انظر الفصل الرابع للمزيد من المعلومات عن هذا البحث) .

إذن يجب ألا نندهش عندما نعرف أن العديد من الأولاد المراهقين يصمتون عندما نلقي عليهم السؤال التالي " كيف شعرت عندما انفصلت عن فتاتك ؟ " أو أنهم قد يهزون أكتافهم عندما تسألهم " ما هو شعورك عندما يتشاجر والداك كل أسبوع ؟ " لا ينظر العديد من الناس إلي مثل هذا الصمت العاطفي أو الانفعالي علي أنه مشكلة لدي الأولاد ، حيث إنه من المألوف أن يبدو طبيعياً .... فهى الطريقة التي يجب أن يكون عليها الأولاد . وفي ضوء

كل هذا ، فإن إخماد عملية تعبير الأولاد عن انفعالاتهم قد أعطت الفرصة لقيام معارك كبري ووقوع أراض شاسعة تحت الغزو .

كيف تؤثر القوالب النمطية الذكرية في حياة الأولاد ؟

هناك أوجه عديدة للرجولة ، ومع ذلك يمكن أن تلعب القوالب النمطية الدائمة المتعلقة بالرجولة دوراً قوياً في تقييد تعبير الأولاد عن انفعالاتهم . وهذه القوالب هي اعتقادات صارمة وسلوكيات تعتبر ملائمة للأولاد والرجال تم تكوينها من تعريف الثقافة للرجولة . والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة هي انعكاس صارم وضيق لهذه التقاليد والأوامر . أنت لست في حاجة إلي تدقيق النظر لتري كيف يتعلم الأولاد القاعدة الخاصة بالتعبير العاطفي من القوالب المتعلقة بالرجولة الموجودة في الحياة الواقعية وفي الثقافة العامة .

وفي الحقيقة ، إنه من النادر أن تري الأولاد أو الرجال يتحدون هذه القوالب النمطية سواء في الحياة الواقعية أو في الثقافة العامة . ومع ذلك ، يظهر فى بعض الحالات النادرة من " يكسر " هذه القوالب النمطية . وعلي الرغم من أن فيلم " جيرى ماكجوير " يؤيد القوالب التقليدية الأنثوية ، فإن " كوبا جودينج جونيور " تحدى القوالب التقليدية الخاصة بالرجولة فى هذا العمل . فلقد لعب دور لاعب كرة القدم المحترف الذي يلعب بقلبه ؛ أحد الرياضيين الذي صرخ عندما أجريت معه مقابلة في التلفاز وهو يقول " أنا أحب زوجتي " . وبعد ذلك تنتهي القصة في الحياة الواقعية ويقوم " كوبا جودينج جونيور " بعمل نفس الشيء وهو يتسلم جائزة الأوسكار . فلقد صرخ ، وهو يحمد الله ويقول إنه يحب زوجته (لقد كسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ونال مكافأة علي ذلك . إننا في حاجة إلى المزيد من هؤلاء الرجال) .

وهناك شخص آخر كسر هذه القواعد والقوالبٍ وكان فتي في السادسة من عمره حيث قرر والداه رعايته وقبوله كما هو بدلاً من زيادة صلابته على الرغم من أنه كان يتمتع بحساسية مفرطة . وعندما أجريت معه مقابلة في برنامج " **أوبرا وينفري** " (في ٥ إبريل ٢٠٠١) ، وصف هذا الولد مدي القلق الذي كان يشعر به ؛ لأن الناس في " رواندا " ليس لديهم مياه نقية . لذلك قرر

العمل ساعات إضافية لمدة أربعة أشهر حتى يدخر سبعين دولاراً ليشتري بئراً لإحدى القرى . وكما اتضح فيما بعد ، فقد نال في النهاية تأييداً كبيراً . وحتى يومنا هذا ، ساعد في جمع المال لحفر خمسين بئراً في " رواندا " . لو أن والديه قد اتبعا القواعد التي تحكم سلوك الجماعة أو وضعا أمام أعينهما القوالب النمطية الضيقة الأخرى المرتبطة بالرجولة في تربية ابنهما ، ما استطاع هذا الولد أن يحقق هذا .

البيئة والموقف ذات أهمية

من الضروري أن نقرر أن المناقشات الخاصة بانفعالات الأولاد والقوالب النمطية الخاصة بالنوع يجب أن تكون محددة داخل سياق محدد . علي سبيل المثال حصل " كوبا جودينج " علي الكثير من المجد والشهرة وربما المزيد من عقود الأفلام بسبب انفصاله عن قواعد الجماعة أثناء استلامه لجائزة الأوسكار . كما نال الكثير من الشرف أحد الأولاد البالغ من العمر ٦ سنوات في برنامج " أوبرا " عندما عبر من مشاعره صراحة . ولكن العديد من الأولاد الذين يعبرون عن أنفسهم عاطفياً في الحياة اليومية يصابون بحظ عاسر : ينبذهم الجميع لتحطيمهم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، ولا يحصلون علي المساعدة الأبوية والاجتماعية التي يحتاجونها . ولكي يكون التعبير الانفعالي والعاطفي ذا فائدة للأولاد ، يجب علي الذين يستمعون لهم أن يقروا ويعترفوا ويقبلوا رسائل الأولاد . وربما يبدو هذا منطقياً ، ولكن إذا كنت أحد الأولاد في هذه الثقافة ، فمن غير المحتمل أن تستشعر أن هذا يحدث بالفعل .

الخجل يخفي انفعالات الأولاد

فكر في هذا الموقف : وقف " جيمس " وجهاً لوجه أمام مستأسد المدرسة الذي يفوقه حجماً مرتين . وقام هذا البلطجي بإشارات خانقة موجهة إلي رقبة " جيمس " . وكانا بمفردهما في حجرة المخزن . وكان " جيمس " مفزوعاً وهرب من أمام البلطجي حيث الأمان في حجرة العلوم . وأخبر " جيمس " أحد زملائه في الفصل واسمه " هايم " بما حدث للتو . ووصف كيف كان خائفاً وكيف جري بسرعة هارباً . قال " هايم " : " كنت سأكون

خائفاً أيضاً . أنا سعيد أنك هربت " . إن مثل هذه الاستجابة قد تؤثر علي " جيمس " بطريقة إيجابية . فهي سوف تشعره بالطمأنينة ، ومن المحتمل أن يتحدث عند التجربة الانفعالية للخوف مع شخص يثق فيه في المستقبل .

ولكن إذا قال " هايم " : " أيها الجبان ، لو كنت مكانك كنت سأظل مكاني وأقاتل هذا الوغد . إنه الآن يعرف أنك خائف " عندئذ يتعلم " جيمس " (١) أنه ليس من الأمور العادية أن يفصح عن خوفه ، (٢) الخوف والهرب ليسا من صفات الرجال ، (٣) من الأفضل أن ترتدي قناعاً وتتظاهر بأن الأمر لم يحدث قط ، (٤) في المرة التالية قف مكانك وتلق الضرب والألم . يمكن أن يكون الخجل قوياً جداً في الواقع في إخماد انفعالات الأولاد .

وهناك حادثة صغيرة أقل ألماً ولكنها أكثر خطراً والتي حدثت في أحد فصول الصف الخامس في حصة الرياضيات . كانت أصابع " ويل " علي حافة مكتبه وبالصدفة ضغط الطالب الجالس أمام " ويل " علي أصابعه وذلك عندما دفع الكرسي للخلف في مواجهة مكتب " ويل " وأصابعه . وسرعان ما امتلأت عينا " ويل " بالدموع لأن أصابعه آلمته . وعلي الفور كانت أول كلمات قالها الأولاد الجالسون علي مقربة " لا يا رجل ...... لا تبك ..... لا تكن فتاة " ، لذلك لم يبك " ويل " . لقد أخفي حساسيته بسبب العين المراقبة للجماعة . لقد شعر بالخجل من مشاعره . وفي هذه الحالة تعلم " ويل " وجميع الذين شاهدوا الحادثة هذا الدرس : لو أن أحد الأولاد أظهر مشاعره الحقيقية ، فإنه ليس من الرجال . وعندما يُجرح الأولاد فليس من الأمور العادية أن يشعروا بالألم أو أن يبكوا . وأؤكد لك أن العديد من الناس (بما فيهم الفتيات) لا يحبون البكاء أمام الجميع . ولكن الأولاد علي وجه الخصوص لديهم تعليمات بألا يبكوا أمام الناس ويشعروا بالخزى إذا فعلوا ذلك .

تهذيب المعرفة الجنسية لدي الأولاد

في الحقيقة ، من أجل تحقيق تعريف ضيق للرجولة ، ينكر المجتمع على الأولاد العديد من الانفعالات والعواطف والسلوك . وعلي الرغم من أنني أومن

أن هذه العملية غالباً ما تنكر علي الأولاد الفرصة في أن يصبحوا بشراً كاملين ، فقد لا تتفق " كريستينا هوف سومرز " (٢٠٠٠) وآخرون مع هذا الرأي بحجة أن الأولاد يحتاجون إلى تنشئة اجتماعية مختلفة عن التنشئة الاجتماعية للفتيات ، خاصة عندما يتعلق الأمر بانفعالاتهم وثقافتهم الجنسية . وهذا المنظور البديهي " البيولوجي " يعزز غالباً الأدوار والسلوكيات التقليدية الخاصة بالرجال .

ويبدو أيضاً أن وجهات النظر البيولوجية الخاصة بالنشاط الجنسي للذكور تؤثر في المشاعر والأفعال الجنسية للأولاد . ولا أستطيع أن أحصي عدد المرات التي سمعت فيها عن الرغبة الجنسية للذكور والتي " لا يمكن التحكم فيها " علي أنها مسئولة عن السلوك الجنسي الإجرامي لدي الذكور مثل حالات الاغتصاب التى تتم للفتيات اللائى يواعدان الشباب . إن مثل هذا التفكير قد يكون حقيقياً إذا فكرت في كيفية بداية النشاط الجنسي لدي الأولاد واستمراره من خلال بيئة انفعالية معقدة من العلاقة الجنسية دون وجود أي نوع من الخرائط لتوجيههم ـ فيما عدا القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . إن الأولاد (والبنات أيضاً) يحتاجون بوضوح إلى المزيد من الإشراف من أجل تنمية ثقافتهم الجنسية وتهذيبها .

بداية التربية الجنسية عند الأولاد

هناك العديد من الأمثلة المتعلقة ببداية معرفة الأولاد والفتيات عن الجنس . أتذكر إحدى الصديقات وهي تصف كيف بدأت ابنتها " سابرينا " البالغة من العمر ثمان سنوات تتعرف على الجنس . حدث ذلك في أحد نوادى السباحة . فعندما كانت " سابرينا " تمر أمام ولدين تعرفهما منذ مرحلة ما قبل المدرسة ، سمعتهما يهمسان قائلين " إنها فتاة جذابة ومثيرة " . ولم تقل لهما " سابرينا " شيئاً (ماذا يمكن أن تقوله فتاة ؟ " لا أنا لست كذلك " أو " ماذا تعني ؟ ") . وفي الحقيقة أخبرت " سابرينا " والدتها فيما بعد أنها شعرت بعدم الراحة عندما قال الولدان ذلك ، وأنها لا تعرف ماذا تعني كلمة " مثيرة " . وأتساءل عما إذا كان الولدان يعرفان

ماذا تعني هذه الكلمة بالفعل (لا تقدم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة تعريفات ـ مجرد قواعد) .

لقد عرف هذان الولدان " سابرينا " علي أنها ذكية وسباحة ماهرة وأحد نجوم لعبة كرة القدم . ولكن عند الجلوس علي مقعد معاً ، فإن الجانب الوحيد فيها الذي شعرا بحرية في التعليق عليه كان جاذبيتها . وما يدعو للسخرية في هذا الموضوع ويؤكد علي إحكام قبضة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة علي الأولاد هو أن " سابرينا " لم تكن وصلت إلى مرحلة البلوغ بعد !! إنها ليس لديها إلا القليل من الخصائص الجنسية الثانوية . ومع ذلك فقد شعر الولدان بالقصور فيما يمكن أن يقال عنها . إنهما لم يستطعا القول بأنها " سباحة سريعة " أو " لاعبة كرة قدم رائعة " ، وبدلاً من ذلك ظل لديهما الولاء للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة : الفتيات مثيرات للغريزة . ويتبع الأولاد هذه القاعدة حتى في غياب القواعد الأخرى .

كيف تتطور التربية الجنسية للأولاد

غالباً ما تؤدي التربية الجنسية الخاطئة للأولاد إلي " الإفراط الجنسي " وهو مصطلح يشير إلي كثرة التفكير فى النشاطات الجنسية .

ويصف الطلاب في محاضراتى عن علم النفس الخاص بالنوع أنهم شاهدوا الكثير من مواقف التحرش الجنسي التى كان يقوم بها أولاد ضد أولاد آخرين . وهذا التحرش يأخذ شكل التحقير الجنسي ؛ هذه الكلمات المؤلمة التى سمعها العديد منا . وهذه الكلمات غالباً ما تهين أحد الأولاد لكونه " ليس رجلاً بالمعني الكافي " فيما يتعلق بعلاقاته العاطفية مع الفتيات أو حجم جسمه . وبطريقة غير مباشرة يصبح الإفراط الجنسى موضوعاً مسيطرا حيث يستمر الأولاد فى إظهار قدراتهم الجنسية من خلال كثرة الحديث عن الموضوعات الجنسية مع بعضهم البعض .

وهناك جانب آخر من الإفراط يظهر في الطريقة التي يتلقي بها الأولاد المعرفة الخاصة بالسلوك الجنسي ، والذي غالباً ما يكون قبل استعدادهم لذلك . ويمكن أن يأخذ هذا شكل أفلام خليعة أو أية مواد جنسية صريحة موجهه للكبار . ويوجد العديد من النظريات التي تشرح وتفسر النشاط

الجنسي لدي الرجال (بما فيها نظرية التطور التي تؤكد علي علم الأحياء وتكاثر الأجناس) ، ولكني أقول إنه عندما يكتشف أحد الأولاد الصغار عدداً من مجلات " بلاى بوى " في دورة المياه ، فإنه يتعثر فى معلومات لم يكن معداً أو مؤهلاً لها من الناحية البيولوجية .

وفي جلسات العلاج ، استمعت كثيراً إلي العديد من الرجال وهم يلقون الضوء علي هذه التجربة بعينها بكثير من الندم لأنهم لم يتحدثوا مع أحد بشأن مشاعرهم المختلطة من الصدمة والإثارة والارتباك حينيذاك . وأصبح بعض هؤلاء الرجال فيما بعد من مدمنى الأفلام الخليعة سراً كنتيجة للطريقة التي اصطدموا بها بالمعرفة الجنسية غير الناضجة .

وبدون التدخل أو التعليم ، ينتقل الأولاد إلي مرحلة المراهقة وليس بحوزتهم إلا المعرفة الجنسية التى قدمتها لهم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وعندما تنظر إلي الثقافة المعاصرة ستجد أنه من المنطقى أن يعرف الأولاد أنفسهم من خلال الإفراط الجنسي . وبالإضافة إلى مجلات " البلاى بوى " ، فإن اتصال الأولاد بشبكة الإنترنت علي مدار الساعة وعلي مدار سبعة أيام فى الأسبوع قد أدى إلى تفاقم مشكلة تعثر الأولاد فى معلومات جنسية . ولكن الأولاد يتلقون هذه التعليمات الجنسية دون الحاجة إلي التسلل إلى الشبكة . حاول فقط أن تشاهد أي برنامج فكاهي أو أية إعلانات تجارية أو أغان أو أفلام حيث يسود الإفراط الجنسي ويتخلل الثقافة العامة وكذلك كل مكان ينظر إليه الأولاد .

ويشمل الإفراط الجنسي عند الأولاد عنصراً مهماً وهو كره الشذوذ الجنسى أو الخوف من الشذوذ . وهذا لا يضع ضغطاً هائلاً علي الأولاد لإثبات رجولتهم عن طريق كثرة التحدث عن الجنس فحسب ، بل إنه أيضاً يحد من درجة الحميمية التي يسمح الأولاد أن تتسم بها علاقاتهم مع بعضهم البعض . لقد رأيت سيدتين جامعيتين تمشيان في الحرم الجامعي في أحد أيام الربيع متشابكتى الذراعين وكانت إحداهما تبدو حزينة ، ويبدو أن السيدة الأخرى كانت تحاول مواساتها ، وبدا الأمر طبيعياً . ولكنني فكرت كيف يكون من غير المقبول أن تري اثنين جامعيين من الرجال يفعلان نفس الشيء ، وذلك خوفاً من خرق القواعد الخاصة بسلوك الجماعة ووصفهما بالشذوذ الجنسي .

وأخذاً في الاعتبار الضغوط الثقافية والاجتماعية التي تمارس علي الأولاد لإثبات أنهم ليسوا شواذاً ، فسوف يكون من اليسير علينا أن نعى كيف أنهم يستخدمون علاقاتهم مع الجنس الآخر لنقل " استقامتهم " إلى الآخرين . والإنسان لا يسعه إلا أن يتساءل عن مقدار الأمان الذي كان ليشعر به الجميع إذا لم يشعر الأولاد بالضغوط من أجل اتباع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة (إن خروج الأولاد مع الجنس الآخر ربما يكون أقل ضغطاً علي الوالدين) .

أحياناً نجد حلول لهذه المشكلات في الحياة الواقعية وأحياناً في القصص . ولقد وجدت أحد الحلول في رواية للكاتب " والى لامب " التى كانت الأكثر مبيعاً عام (١٩٩٨) ، وهى " أعرف أن هذا حقيقي " . ففي أحد المواقف يلقي الشخصية الرئيسية " دومينيك " الضوء علي تجربته العاطفية في صباه . لقد لاحظ كيف " تقيد " المفاهيم الجنسية الأولاد بشكل ملحوظ . ويبدو أن شهادته توضح الكثير عما يعانيه الأولاد من عزلة عاطفية .

إن أحد أهداف هذا الجزء هو تقديم التحليل والشرح لكيفية تهذيب مشاعر الأولاد الجنسية والتعامل معها . إن فهم ما يحدث عندما يقيد تعبير الأولاد عن انفعالاتهم داخل أسرهم والمجتمع ككل ، سوف يؤدي إلي تلقي الأولاد المزيد من التوجيه الجنسي من الآباء والكبار الآخرين .

" لوكاس "

إن إحدى الوسائل لاستكشاف الثقافة الجنسية للأولاد تكون عن طريق الاطلاع علي الحالات العملية . تأمل هذه الحالة : كان " لوكاس "ولداً طبيعياً شأنه شأن جميع الأولاد الأمريكيين ، وكان والداه " جيري " و " مايكل " والدين تقليديين للغاية . وكان " لوكاس " محبوباً ويحسن والداه معاملته . كما أحبه جده وجدته ، وعلي ذلك كان لدي " لوكاس " مثل هذه الأسرة المحبة منذ بداية حياته . لذا فقد تتساءل : ما هي مشكلته إذن ؟ لقد اتضح بعد ذلك حتى إنه فى الأسر المحبة يمكن أن ينشأ أبناءً يضيعون في ظل ثقافتنا ... والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

ففي سن الثامنة عشرة وفي إحدى الحفلات وضع " لوكاس " عقار " روبنول " (والمعروف أيضاً باسم " روفي") في كوب " جيني " . كان

" لوكاس " قد قابل " جيني " البالغة من العمر ثمانية عشر عاماً أيضاً عن طريق أحد الأصدقاء المشتركين بينهما . وهو كان قد طلب منها عدة مرات الخروج معه ، ولكنها كانت تخذله ولم يكن متأكداً من السبب . وكان " لوكاس " مرتبكاً لأنها كانت تبدو ودودة دائماً . تخيل " لوكاس " أن " جيني " تتلاعب به . فلقد اعتقد من خلال قنوات " إم تي في " و " في اتش آي " و " بي إي تي " ، أن جميع الفتيات والسيدات يتلاعبن بالرجال طول الوقت (وأنهن عندما يقلن " لا " فإنهن يقصدن "نعم") . ولذلك عندما سمع " لوكاس " أن " جيني " آتية إلي الحفلة قرر أن " يسوي الأمور " عن طريق وضع عقار " روفي" في كوبها حتى يتسنى له تلقينها درساً . وقد وافق جميع أصدقائه الذين يعرفهم منذ الحضانة علي أنها سوف تكون فكرة جيدة .

تضحية الثقافة السائدة بالأولاد

لا أعتقد أن الفتيات والسيدات هن الضحايا فقط ، حيث أري أن الأولاد والرجال هم ضحايا أيضاً . فعلي الرغم من أنه من الواضح أن " لوكاس " لم يشعر بأى تعاطف تجاه " جيني " ، فإنه من الضروري أن نعزو تلك المشاعر الجامدة إلى الإطار الثقافي السائد .

فلم يتعلم " لوكاس " قط أن ينظر إلى السيدات أو الفتيات على أنهن بشر ، بل مجرد مراكز للإثارة الجنسية .

لذا يحتاج تهذيب الثقافة الجنسية للأولاد إلى الاهتمام الجاد في مجتمعنا . وهذا توضحه تماماً حقيقة أن " لوكاس " يؤمن بأنه لم يقترف خطأ . والأولاد والرجال الذين يفكرون بهذه الطريقة لا يلحقون الضرر البالغ بالفتيات والسيدات في حياتهن فقط ، بل يضرون أنفسهم ضرراً بالغاً أيضاً .

المحنة الجنسية للأولاد في البيئة المحيطة

في أي شيء أخطأ والدي " لوكاس " ؟ وما هو الدور المباشر وغير المباشر الذي تلعبه الثقافة ؟ إن الإجابات عن مثل هذه الأسئلة معقدة للغاية . إن الآباء أيضاً قد تربوا ونشأوا في نفس الثقافة التي تبرز الجنس عبر التلفاز كما لو كان هو النشاط الوحيد الذي يستحق القيام به . بالإضافة إلي أن الآباء قد

تعهدوا سراً بالالتزام بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة بدافع الخوف (انظر الفصل الأول) . وهذان العاملان ، ربما يكونان السبب الرئيسي للسلوكيات الجنسية الخاطئة التى أصبحت شائعة عند الأولاد الصغار . أضف إلي هذا الحقيقة المعروفة بأن الأفراد يغيرون سلوكهم عندما يكونون في جماعة . والولد بمفرده قد لا يرتكب نفس الجريمة التي قد يرتكبها عندما يكون منتمياً إلى مجموعة . وعندما يطبق الأولاد القواعد التي تحكم سلوك الجماعة في عقولهم ويتحد هذا مع الزيادة المفرطة في الهرمونات ، يؤدي ذلك إلى نتائج مؤلمة تدعو للأسى .

وتحليل الأسباب التي أدت إلى الحادث وإيجاد السبب وراء عدم تعاطف " لوكاس " مع " جيني " ، يتطلب منا أن ننظر جيداً إلي عوامل اجتماعية وشخصية متعددة . وأؤكد لك أن والديه " جيري " و " ميشيل " قد ربياه بنفس الطريقة التي يربى بها العديد من الآباء الأولاد فى الولايات المتحدة اليوم : الفرق الصغيرة ، دروس تعليم الموسيقى ، الإجازات الأسرية ، الكثير من مشاهدة التليفزيون وألعاب الفيديو .. ، إلخ . ولكن ليس كل الأولاد يرتكبون هذا الخطأ . ومع ذلك فإن العديد من الأولاد لديهم وجهة نظر مشوهة عن السلوك الجنسي وما هو مقبول أو مرفوض .

وثمة طريقة أخري لتحديد الخطأ الذى حدث وهى التفكير فى الأشياء التى يفتقدها " لوكاس " فى حياته . ويتضح هنا شيئان : اعتراف " لوكاس " برغبته فى مصادقة الفتيات .... " لأن جميع الأولاد كانوا يفعلون ذلك " . وأتساءل : هل كل هذا ما كان ليحدث إذا استطاع " لوكاس " أن يتحدث مع أحد الأشخاص البالغين عن مشاعره . بعبارة أخري ، ماذا كان سيحدث لو أن " لوكاس " استطاع التحدث مع والده (أو أي رجل آخر) عن الضغوط التي يشعر بها ؟ وماذا كان سيحدث لو أن والده أنصت إليه واستطاع أن يقدم له نصيحة جيدة ؟ ربما استطاع " لوكاس " حينئذ أن يتعلم أساليب أخري ليتعامل مع مشاعره على الرغم من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

والحقيقة الأخرى التي تبرز نفسها هي كيف يري " لوكاس " الفتيات . لم تكن " جيني " تمثل شخصاً مهماً بالنسبة له ؛ فلقد كانت مجرد فتاة جذابة . ماذا لو استطاع والداه التحدث إليه عن الطريقة التي تحب الفتيات

أن يتعرف بها الأولاد الذين يواعدونهن عليهن ؟ ماذا لو أنهما ساعدا " لوكاس " أن يحلل الرسائل الثقافية متناهية العدد التي يجدها في وسائل الإعلام عن الفتيات كمصدر للجذب الجنسي ؟ ربما حينها كان ليصبح لدى " لوكاس " فرصة أفضل في رؤية " جيني " كإنسان كامل له مشاعر خاصة به .

والمحنة الجنسية التي تواجه الأولاد هي : كيف يمكنهم مجابهة مشاعرهم الحقيقية وأفكارهم دون أن يسيطر عليهم التفكير الجنسي ، وفى الوقت نفسه يظل أصدقاؤهم وأقرانهم ينظرون إليهم علي أنهم أولاد أو رجال " حقيقيون " ؟ عندما تتأمل كيف يتم تنشئة الأولاد في ثقافتنا ، تجد قيوداً علي معظم أشكال التعبير الانفعالي ، ومطالبة ثقافية ضمنية بأن تكون عدوانياً ، مما يخلق بدوره سلوكاً جنسياً إجرامياً علي أسوأ الفروض ، وميلاً للتحرش الجنسي في أحسن الحالات . إذا لم نبدأ بتعليم الأولاد بطريقة مختلفة ، فلماذا قد يفكرون أو يشعرون أو يتصرفون بطريقة مختلفة ؟

الاحتياجات النفسية للأولاد والبنات

أعتقد أن العديد من المحن والمشاكل الجنسية والاجتماعية لدي الأولاد تنشأ من الافتراض غير السليم بأن الاحتياجات النفسية للأولاد تختلف عن الفتيات ، وفي الحقيقة فإن هذا ليس صحيحاً . إن الاحتياجات النفسية للأولاد والبنات متشابهة . وبالطبع ، لا نستطيع إنكار أن الأولاد والفتيات ليس لديهم نفس الهرمونات والتكوين العضلي أو التكوين الجسماني ، بالإضافة إلى أنهم غالباً لا يحصلون علي نفس الفرص التعليمية والرياضية ، إلا إننى أعتقد أن لديهم نفس الاحتياجات النفسية الأساسية .

وتشمل هذه الاحتياجات : الحاجة إلي الأمان ، الحاجة إلي التفكير والإحساس بالذات ، الحاجة إلي التعبير عن الأفكار والمشاعر عند الحاجة ، الحاجة إلي أن تحِب وتُحب ، الحاجة إلي السيطرة علي الغضب ، الحاجة إلي الفخر بالذات ، الحاجة إلي تحمل المسئولية ، الحاجة إلي الثقة المتبادلة مع الآخرين ، الحاجة إلي ..... ويمكن أن تستمر قائمة الاحتياجات طويلاً . إن الاحتياجات النفسية للأولاد والرجال هي ببساطة نفس الاحتياجات البشرية التي تحتاجها الفتيات والسيدات .

ويتمتع الأولاد أيضاً بنفس الانفعالات التي تتمتع بها الفتيات . وكيف لا ؟ ولكن وعلي مدي قرون ونحن نربي الأولاد ونتعامل معهم كما لو أن ليس لديهم أية انفعالات أو مشاعر . وثمة طريقة أخري للتفكير في هذا ، وهي أن تسأل نفسك هذا السؤال : إذا كان الأولاد لا يبكون (أو غير مسموح لهم أن يكونوا علي ما هم عليه) فماذا يفعلون ؟ أتذكر أنه في عام ١٩٧٠ كان يوجد طفل عمره ست سنوات يدعي " ريتشارد " كان يحب القلادات . وبالطبع لم يعجب هذا والده (الذي كانت لديه طموحات كبيرة ، ولم يكن يريد أن ينبذ الآخرون ابنه) . وفي يوم من الأيام عندما ارتديت قلادة بها خرز قال " ريتشارد " شيئاً ما لم أنسه ؛ فلقد لمس القلادة وقال " لابد أنه من اللطيف أن تكون قادراً علي حب ما تريد " . وكان عمري آنذاك اثنتي عشرة سنة ولكني فهمت ما كان يقصد . والآن أدركت معنى عبارته أكثر لأن لدي فطرة سليمة تمكنني من رؤية الطريقة التى تقيدنا بها جميعاً القوالب النمطية والأدوار الخاصة بالنوع أو الجنس . لقد كان " ريتشارد " في حاجة إلي أحد يفسر ويعكس له أفكاره ومشاعره . لقد كان يريد شخصاً ما ينظر بداخله ويعكس له حقيقته .

انعكاس الصورة الحقيقية للأولاد

تشير عملية انعكاس الصورة إلي عملية انعكاس الأفكار والمشاعر والسلوك لصاحبها ثانية . وتساعد هذه العملية الأولاد علي رؤية أنفسهم علي حقيقتها . وكما يمكنك التخيل ، فهي شكل مهم من أشكال التنشئة الاجتماعية . والمصطلح مستمد من بحث أجراه كل من " ميري إينزورث " (١٩٧٣ ـ ١٩٧٨) و " جون بولبى " (١٩٦٩) . وفي الحياة اليومية يمارس الآباء مع أطفالهم هذه العملية بانتظام . فهذه العبارة " كم تبدو سعيداً " تعكس صورة الأب وهو يري الطفل يتحمس بشدة ويبتسم ابتسامة عريضة . " نعم ، أري أنك غاضب الآن . ولكنه ليس من الأمور السليمة أن تضربني " أو " لقد كان " تومي " حقيراً معك ، وأراهن أنك قد أحسست بالألم " ، كل هذه أمثلة علي نقل الصورة وعكسها مع الأطفال . ويوجد فرص لا نهائية يستطيع بها الأطفال من خلالها عكس عوالمهم الداخلية أو عدم عكسها .

السبب في أهمية انعكاس الصورة

إذا لم يتم استنباط العالم الداخلي للأطفال وعكسه ونقله بدقة إليهم ، فسوف يكون من الصعب إدراك أفكارهم الخاصة والإحساس بانفعالاتهم . إن كياناتهم الخاصة يمكن أن تشوه ، وذلك عندما يخبرهم الكبار باستمرار بأن يفكروا ويشعروا بطريقة مختلفة عن الطريقة التي يفكرون ويشعرون بها بالفعل .

وعملية انعكاس الصورة في أبسط أشكالها هي مسألة تعليم الأولاد عن أنفسهم . إنها تساعدهم علي تكوين هويتهم (تذكر أن الهوية تعد أحد العوامل الرئيسية التى تكسب الانفعالات أهميتها) . وفي ظل تعقيدات الحياة النفسية ، فإن انعكاس الصورة هو حجر الأساس الذى يستطيع من خلاله أن يبدأ الطفل فى تكوين مشاركة وجدانية مع الآخرين . فيجب أن يكون الأولاد قادرين علي تحديد أفكارهم ومشاعرهم قبل أن يشاركوا الآخرين وجدانياً . وهذا كله يبدأ بالنظر إلي " المرآة " الخاصة بوالديهم والقائمين علي رعايتهم . والسنوات من اثنتين إلي أربع هي مرحلة مهمة على نحوٍ خاص لتعريف الأولاد بمشاعرهم ومشاعر الآخرين . ولسوء الحظ ، هذا أيضاً هو العمر الذي يتعلم فيه الأولاد الصغار كيف يكونون " أولاداً كباراً " (بمعنى أن يتجاهلوا مشاعر الخوف والألم لديهم) . وعندما تفكر فى هذا الأمر ، ستجد أنه يشبه تقريباً التدريب العسكري دون الحصول علي موافقة الذين يتم تجنيدهم في الخدمة العسكرية .

إن الاحتياجات النفسية الداخلية للعديد من الأولاد لا يتم التعبير عنها أبداً . ولنأخذ " لوكاس " علي سبيل المثال . لقد أحبه والداه ووفرا له كافة ضروب الراحة ، ولكن بعض احتياجاته النفسية لم يتم انعكاسها (لو أنه تم عكسها ، لكان تكون لديه ارتباط عاطفى تجاه " جيني") . إن أسوأ ما فى الأمر هو ما يفعله الأولاد بمشاعرهم عندما لا يتم عكسها لهم بطريقة دقيقة : **يتعلم الأولاد " إخفاء " مشاعرهم ولكنها لا تختفي بالفعل ، بل تظهر في شكل سلوكيات غير صحيحة .**

يشمل انعكاس الصورة انعكاس الأفكار والسلوكيات وكذلك الانفعالات . عندما قال " ريتشارد " إنه من اللطيف أن تستطيع أن " تحب ما تحب " ، كان من الممكن أن يجيبه والداه بتعليق يعكس عالمه الداخلي مثل

" أنت بالفعل تلاحظ أشياءً جميلة ..... مثل القلادات " ، أو تعليق يعكس مشاعره مثل " أنت بالفعل تشعر بالحزن لدرجة أنك لا تستطيع أن تستمتع بالأشياء التي تحبها... " ، أو تعليق يعكس سلوكه مثل " أنت تريد بالفعل أن يكون لديك أشياءً جميلة " . ولكن بدلاً من ذلك كان كل ما حصل عليه " ريتشارد " من والده هو هذه العبارة " لا تكن سخيفاً ... القلادات للفتيات .... لا يمكن أن تحب هذه الأشياء !! " .

وببساطة ، تعني عملية انعكاس الصورة فهم ما يجوب داخل أحد الأشخاص والإنصات إليه بالفعل . ويبدو هذا التصرف البسيط هو حجر الأساس من أجل تنمية أداء نفسي صحي ، وتطوير الهوية والقدرة علي الاتصال بالآخرين .

الحالة المزاجية عند الأولاد

وكما شرحنا في الفصل الأول ، فإن البيئة تؤثر في الأطفال ويؤثر الأطفال في بيئتهم ، وتستمر هذه العملية التفاعلية على مدى حياة الإنسان . وقد تم مناقشة الحالة المزاجية في هذا الكتاب بسبب الدور التفاعلي الذي تلعبه في التنمية بوجه عام وفي التطور الانفعالي بوجه خاص .

تشكل الحالة المزاجية تجاه طريقة معينة من الإحساس الكثير من جوانب شخصيتنا . فبعض الأولاد بطبيعتهم اجتماعيين أكثر من غيرهم ، وبعضهم أكثر هدوءاً وانسحابية . وتشمل الخصائص المتعلقة بالشخصية أن تكون مقبولاً لدي الآخرين ، ومقدماً على التجارب ، وعاطفياً ، وحساساً ، ونزاعاً إلى القلق . وهناك بعض السمات الأخرى للشخصية ، ولكن تلك هى التى أشار إليها واضعو النظريات عن الشخصية علي أنها " السمات الخمس الكبرى " .

السبب وراء الأهمية الشديدة للحالة المزاجية وماذا تفعل حيالها

من الضروري بالنسبة للآباء والكبار الآخرين معرفة الأنواع المختلفة للطباع والحالات المزاجية ، لأن طباع الأولاد تثير استجابات مختلفة من الكبار المحيطين بهم . بمعني أن الطباع المختلفة سوف تثير سلوكيات وخبرات

اجتماعية مختلفة . علي سبيل المثال ، يجد بعض الأولاد سهولة في البكاء . ويميل آباء هؤلاء الأولاد إلي التصرف بطريقة مختلفة عن آباء الأولاد الذين يلتزمون الصمت ولا يستجيبون للانفعالات عندما يصيبهم أو يؤلمهم شيء . ونفس الكلام ينطبق على الأولاد الجبناء . فسوف يتلقي الولد الذي يبلغ من العمر سبع سنوات والذي يريد أن يتزحلق هابطاً الجبل بعد يومه الأول من التدريب استجابات مختلفة من والديه تختلف عن تلك التى يتلقاها الولد الذي في نفس سنه والذي يريد أن يظل في موضعه عالقاً فوق ساقى والده وهو يهبط المنحدرات .

يجد بعض الأولاد أنه من السهل الإفصاح عن مشاعرهم للآخرين ، بينما يتصرف الأولاد الآخرون كما لو كانوا يخلعون إحدى الأسنان عندما يريدون التحدث عن مشاعرهم . ومن المفهوم أن تصرفات وردود أفعال الكبار تختلف وفقاً للمرونة التي يعبر بها الأولاد عن انفعالاتهم وعواطفهم . وبصرف النظر عن نوع الحالة المزاجية لدى الولد ، فإنه يستطيع تعلم كيف يشعر براحة داخلية تساعده أن يعبر عن انفعالاته بطرق سليمة عند الحاجة .

تتصل الطباع المزاجية للأولاد بعملية الانعكاس والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، كيف ؟ إذا كان أحد الأولاد لا يعبر عن انفعالاته بسهولة ، فسوف يصبح من السهل جداً لوالديه والكبار الآخرين أن يستنتجوا أنه ليس لديه مشاعر أو أن مشاعره ليست علي قدر من الأهمية . وعلي العكس ، فإن الولد القادر علي التعبير الانفعالي الشديد يمكن أن يجعل والديه يتجاهلان تلك المشاعر حتى يزداد ابنهما صلابة .

وبغض النظر عن الطباع والحساسية الفردية للأولاد ، فإنه من الأمور المسلم بها أن الأولاد لديهم مشاعر ؛ لأن الأولاد بشر . وهذه المشاعر في حاجة إلي التقدير والتعبير عنها . بعد ذلك يتمثل التحدي الحقيقى فى اكتشاف كيف يمكن أن تتعلم التعبير عن هذه المشاعر بوسائل صحية ..... كل هذا في مواجهة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

القوي الاجتماعية التي تشكل انفعالات الأولاد

تعتبر العلاقات والمواقف الاجتماعية عناصر مهمة في تشكيل وصياغة التطور الانفعالي لدى الأولاد . ويبدو أن تكلفة الخروج عن الإطارات الضيقة الخاصة بالرجال (أى القواعد التي تحكم سلوك الجماعة) في العلاقات والمواقف الاجتماعية هي عنصر مهم في تشكيل تطور الأولاد . ويعد التعبير عن الانفعالات جزءاً أساسياً في أي علاقة سواء كنا نتحدث عن العلاقات مع الأولاد أو الفتيات أو الآباء أو الأقارب أو زملاء الفريق أو المدرسين أو الزملاء في العمل أو أي شخص علي الإطلاق . ويجب أن يكون هذا واضحاً للجميع . ومع ذلك فإن أهمية التعبير عن الانفعالات غالباً ما يتم التغاضى عنها بسبب عبء الموضوعات والمشكلات الأخرى الخاصة بالأولاد . علي سبيل المثال . فإن الولد الذي يجد مشاكل ومتاعب في " التوافق مع الآخرين " عادة ما ينظر إليه الآخرون على أنه يعانى فقط من بعض المشاكل السلوكية . ونادراً ما يتوقف الناس ليتساءلوا ما إذا كان يشعر بالقلق بشأن أحد الأمور في المنزل أو المدرسة .

وعلى جانب آخر ، فإن الولد المحبوب الذي يتواصل جيداً مع الكبار والأصدقاء يعتبر " ولداً لطيفاً " . ولكن نادراً ما ينظر إليه الآخرون علي أنه ولد صحيح من الناحية الانفعالية ، أو كشخص قادر علي تحديد مشاعره والتحكم فيها بطريقة جيدة في المواقف الاجتماعية . وهذا الولد يحدد انفعالاته بوضوح وينظمها أفضل من الآخر ، ومع ذلك فإن الجانب الانفعالي من تطوره الاجتماعي قد تم حجبه تماماً .

التجارب الاجتماعية الانفعالية

يمكن أن تساعد الأدوار الاجتماعية أو التغذية الاسترجاعية التي نحصل عليها من الآخرين إما في تعليمنا التعبير الانفعالي السليم أو إنها تؤدى بنا إلى إخفاء مشاعرنا . واعتماداً علي هذه الأدوار والاستجابات يطور الأولاد المهارات الاجتماعية أو المجموعات السلوكية التي تساعدهم علي معرفة ما يفعلون وما لا يفعلون في مواقف اجتماعية معينة . ويتلقى الأولاد دائماً

عبارات اجتماعية محددة تتعلق بسلوكهم . ولكن ما يفتقدونه دوماً هو أن يؤكد لهم الآخرون أهمية التعبير عن الانفعالات في العلاقات الاجتماعية .

لذلك ، فليس من المدهش أن يفتقد الأولاد بعض المهارات الانفعالية والاجتماعية . فعلي سبيل المثال ، يتلقي الطفل الذي يبكي كثيراً العديد من العبارات الاجتماعية السلبية التي تتعلق بانفعالاته : إنه مُهمَل ، منعزل اجتماعياً ، أو يطلق عليه بعض الأسماء أو يخبروه بأن يتوقف عن البكاء . ولكن حتى يعرف هو (أو والديه) ماذا وراء البكاء (الخوف ، الحزن ، الغضب) فمن المحتمل أنه لن يتوقف ، أو إنه سوف يتوقف دون الاستجابة لاحتياجاته الانفعالية . إن تعلم أحد الأولاد الذين يبكون كثيراً كيف يعبر عن مشاعره مباشرة هو أمر يسهل القيام به فى أى مكان وله نتيجة فعالة . إنه فقط يحتاج لتدخل شخص ما يبين له كيف يمزج بين تفكيره وانفعالاته حتى يكون محدداً في احتياجاته . وتتطلب عملية تعليم هذه المهارات الاجتماعية الانفعالية التأييد والمساعدة من أحد الوالدين أو المدرسين أو الاستشاريين .

وعندما لا يتم التعبير مباشرة عن المشاعر القوية للأولاد ، أو لا يسمعها أحد ، فإنها تظهر فى صورة سلوكيات مثل النحيب والبكاء ، و" الانفعالات غير المباشرة " (انظر الفصل الرابع) عادة ما تتحول إلى سلوكيات تنفر الآخرين من الأولاد ، كما أنها لا تساعد الأولاد فى التعبير عن احتياجاتهم الانفعالية أو العاطفية . والبكاء هو أحد أشكال الانفعالات غير المباشرة ولكن توجد أشكال أخري : العدوان ، التفاخر ، الاستئساد . . إلخ . وكل هذه السلوكيات غالباً ما تكون نتاج أحد الانفعالات المكبوتة . وعلاوة علي ذلك ، فإن جميع هذه السلوكيات يمكن أن تشكل العلاقات الاجتماعية والتي تسهم بدورها فى تكوين التطور الانفعالي عند الأولاد .

العدوان : يعد العدوان أحد الانفعالات الجانبية التي تسبب مشاكل اجتماعية للأولاد في المدرسة وفي أرض الملعب . إن الولد البالغ من العمر عشر سنوات الذي يشعر بالإحباط نتيجة لعبة خاطئة يعود إلي مقعده ويضرب بقدمه جميع زجاجات المياه . لقد عبر عن غضبة (أو خوفه) بشكل غير مباشر . إن التحكم في الغضب هي مهارة اجتماعية يمكن اكتسابها . ويحتاج هذا الولد إلي تعلم كيف يتحكم في انفعالاته بطريقة أفضل . فإذا نبذه زملاؤه

في الفريق استجابة لثوراته المتكررة ، فإن مثل هذه التغذية الاسترجاعية يمكن أن تساعده علي تعلم التحكم والسيطرة في سلوكه وانفعالاته . ولكن إذا تجاهل الجميع ببساطة ثورته ولم يعلمه أحد ماذا يفعل خلاف ذلك ، فإنه بذلك لن يتعلم كيف يتحكم في غضبه .

التفاخر : إن الولد الذي يتفاخر باستمرار بانتصاراته في كرة البيسبول أو كرة السلة من المحتمل أيضاً أن يتلقي تغذية استرجاعية سلبية من زملائه في الفريق أو أقرانه . وإذا جذب هذا الأمر اهتمامه ، أو إذا قام أحد الكبار بتفسير الموقف له ، فسوف يعى ما يحدث ويتوقف عن سلوكه هذا . وهذا يتطلب المهارات الاجتماعية والانفعالية اللازمة لفهم كيف يشعر الأولاد الآخرون وكيف يشعر الولد نفسه . إن كل تفاعل يحمل فى طياته بعض أنواع الطاقة الانفعالية . وهذه الطاقات في حاجة إلي استكشاف وفهم . وهذا سبب آخر رئيسي في أهمية تدريب الأولاد على معرفة ما يفعلون بانفعالاتهم بدلاً من تجاهلها .

الاستئساد : إن التفسير الشائع لسلوك أحد المستأسدين هو الحاجة إلي الاهتمام والقوة أو الانتقام ، أو أنه يعكس مشاعر النقص . وأنا أعتقد أن الولد الذي يمارس أمور البلطجة لا يختلف في الحقيقة عن أي ولد آخر . إنه يريد فقط أن يشعر على نحو أفضل ، ولكنه يتجه إلى الإشباع والتعبير عن حاجته الانفعالية بطرق تؤذى الآخرين . ولقد تبنت العديد من المدارس في أنحاء البلاد برامج للحول دون وقوع جرائم الاسئساد (" أولويس " ، " ليمبر " ، " ميهالك " ١٩٩٩) بسبب المآسي التي تحدث في المدارس نتيجة للبلطجة . وعلي الرغم من أهمية تدخل المدرسة ، إلا أننا لن نبدأ في رؤية تغيرات حقيقية إلا عندما يستجيب الآباء والكبار بطريقة مباشرة لاحتياجات الأولاد وانفعالاتهم (وليس إلي تعبيراتهم غير المباشرة كالبلطجة) . ويجب أن يتلقي الأولاد أولاً المساعدة في التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم . حتى نستطيع نحن أن نستجيب .

إنه من الضروري أيضاً التعرف علي آثار السلوك الناتج عن البلطجة . يجب علي ضحايا البلطجة أن يكونوا قادرين أيضاً علي التعبير عن مشاعرهم للآخرين ، حتى لا تتفاقم آثار هذه التجارب أو تزداد . إن من أحد الأسباب التى تجعل للاستئساد أثراً سلبياً على الأولاد هي أنه كلما كنا أصغر كان من

المحتمل أن نصدق ما يقوله لنا الآخرون عن أنفسنا . وعلي الرغم من أن الحديث عن تجربة سيئة أو سلبية كالتعرض للبلطجة أصبح أمراً عادياً ، إلا أنه بالنسبة للأولاد يعتبر كسراً وخرقاً للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة (**إذا شعرت بعدم الراحة ، فحاول أن تخفي مشاعرك الحقيقية**) . إن هدف التدخل من أجل ضحايا البلطجة هو نفسه هدف التدخل من أجل القائمين بالبلطجة : يجب أن يكون الأولاد قادرين علي التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بطريقة مباشرة إلي آبائهم والآخرين الجديرين بالثقة .

الألعاب الرياضية والمنافسة

إن العلاقات في الرياضات الجماعية أو التنافسية تترك تأثيراً كبيراً على عملية التنشئة الاجتماعية للأولاد . فسواء كان الأولاد يمارسون الرياضة أم لا فإن هذه العلاقات تؤثر فيهم ؛ لأن الارتباط بأحد الرياضيين أو الفرق هو إحدى القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . ويتم الحكم علي الأولاد الذين يمارسون الرياضة أو أولئك الذين لا يمارسونها بنفس الطريقة . وبعضهم يتمتع بمهارة الأداء وبعضهم لا يتمتع بها ، ولكن جميعهم يتبعون قاعدة يجب أن تفوز مهما كانت التكلفة .

أعتقد أن عبارة " الفوز أو الخسارة " في حاجة إلي أن تصبح " الفوز والخسارة " . إن المنافسة تساعد علي تطوير الشخصية ، ولكن قد يكون لها أيضاً جانب مظلم . وهذا الجزء المظلم يتمثل فى عبارة " الفوز أو الخسارة " . فعندما يتم اختزال الرياضات والنشاط الرياضي فقط في عامل المنافسة مع أحد الخصوم ، فإن النتيجة الوحيدة يمكن أن تكون فائزاً أو خاسراً ، أو أن تكون علي القمة أو في القاع . إن التفكير على طريقة " إما / أو " لا يعطي مجالاً لأن تكون مثل الجميع . وأنا أعتقد أن كلاً من الفائز والخاسر يتجرد بالفعل من آدميته . أحدهما لكونه أكثر من مجرد إنسان (بطل خرافي) ، والآخر لكونه أقل من إنسان .

إذا كان جوهر هوية الإنسان متعلقاً بالفوز ، فسوف تحتاج دفاعات نفسية قوية وربما عدواناً مستمراً وزيادة في اليقظة والحذر حتى تحمي نفسك من خوف الخسارة . وهذا التركيز المستمر علي الفوز يكون على حساب التطور

الانفعالي . إن الفوز في جميع الأوقات مهما كانت التكلفة لا يترك بالتأكيد مجالاً للمشاركة الوجدانية .

ولحسن الحظ ، فإن تجربة المنافسة بها جانب إيجابي أيضاً ، حيث تعتبر الرياضات الجماعية تدرباً جيداً على العديد من الانفعالات : الإحباط ، الغضب ، السعادة ، الفخر ، الارتباك ، التصميم ، وهكذا . وعندما نمارس الرياضة تتوافر أمامنا فرص لا نهائية للتعبير عن انفعالاتنا . إن الشخص الذي لم يلعب قط التنس أو الجولف أو كرة السلة يدرك أن هذه الفرص تأتي متكررة خلال اللعبة أو المباراة (لقد وصف أحد الأصدقاء ذات مرة الجولف كلعبة تجعلك تريد أن تلقي بنفسك أمام أحد القطارات بعد ضربة خطأ ، أو تقفز من الفرح بعد تسديدة سليمة) . في الحقيقة . عندما يستخدم الأولاد المنافسة لبناء هوية تعتمد علي العمل الجاد والمثابرة وبذل أقصي ما لدي الإنسان ـ بغض النظر عن النتيجة ـ تكون المنافسة من خلال الرياضات تدريباً رائعاً من أجل تطوير شعور انفعالي صحي .

الصداقة

إن دفء المشاعر والحميمية هما لب معظم الصداقات العميقة والعلاقات طويلة الأجل . وتنطوي الحميمية علي العديد من التجارب والمهارات ، منها القدرة علي الثقة والقدرة علي التعاطف مع النفس ومع الآخرين . ومع ذلك ، فإن العديد من الأولاد يعتقدون أن الصداقة تعنى القيام بالأنشطة معاً (" ماكوبي " ١٩٩٠) . ولكن مثل هذا التفكير ينأى بالأولاد عن أكثر جوانب الصداقة أهمية مثل : الحديث الرقيق والاستماع . وفي الحقيقة يكون قوام معظم صداقات الأولاد الرياضات وألعاب الفيديو والمزيد . أتذكر عندما شاهدت فتاتين في السابعة من العمر تشاهدان أحد أفلام الفيديو وهما تجلسان فوق بعضها البعض علي الأريكة ، إحداهما تضع رأسها علي كتف الأخرى . كيف يبدو هذا غير مألوف بالنسبة للأولاد في هذه السن ؟ والمناقشة مستمرة حول الأسباب الاجتماعية والبيولوجية لهذه الاختلافات . وأريد هنا أن أؤكد فقط أن الأولاد مثلهم مثل الفتيات يحتاجون أيضاً إلي القدرة علي بناء صداقات تعتمد علي القرب والثقة والمشاركة الوجدانية . لماذا لا يحتاجون إلي ذلك ؟

عندما يكون للأولاد أصدقاء يمكنهم الثقة فيهم والتحدث إليهم ، فإن هذه الصداقة تعمل كواق للصحة العقلية . إنها تقدم لهم مجالاً محايداً يمكنهم الاسترخاء خلاله عندما تسبب الأحداث الأخرى في حياتهم صعوبات عاطفية أو انفعالية . إن الأطفال والمراهقين الذين يمرون بأوقات عصبية هم أولئك الذين ليس لديهم أصدقاء مقربون . ومع ذلك ، فإن إيجاد الصديق ليس مهمة سهلة ، واستمرار العلاقة يتطلب الكثير من الوقت والاهتمام والمهارات الاجتماعية والانفعالية .

ربما يكون أكثر ما سوف يساعد الأولاد على التعبير عن انفعالاتهم هو وجود أشخاص يمكنهم الإفضاء إليهم بكل ما لديهم . وعندما لا يعرف الأولاد إلي من يتحدثون بشأن انفعالاتهم الداخلية أو " الأمور المهمة " يمكن لأشياء عديدة أن تحدث . وأحد عواقب هذا الأمر هو أن الأولاد سوف يحتفظون بانفعالاتهم بداخلهم وسوف تخرج هذه الانفعالات من خلال السلوكيات السلبية (البكاء ، البلطجة .... إلخ) ، أو من خلال الأعراض الصحية البدنية .

وهناك نتيجة أخري محتملة ، وهي أن الأولاد ربما لا يميزون بطريقة سليمة مع من يستطيعون التحدث بأمان . وربما يختارون أحد الأشخاص الذى سوف يعجز عن احترام ذواتهم الداخلية . إن نتائج اختيار أحد الأشخاص الذين لا يمكن الثقة فيهم قد تكون مدمرة خاصة بالنسبة لأحد الأولاد الذى خرق وكسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة حتى يمكنه التحدث إلي أحد الأشخاص ، حيث إن التجربة الفاشلة يمكن أن تجعل من تلك القواعد أكثر جاذبية .

لذلك ، فإن الأولاد في حاجة إلي التمرس على المهارات الأساسية للصداقة . فإن لم يكونوا قد تمرسوا على التحدث بود إلي الأشخاص الذين يمكنهم الثقة بهم ، فإنهم إما سيتجهون إلي الأشخاص غير الآمنين أو يتعلمون إخماد انفعالاتهم . إذا كان لدي الأولاد صداقات تعتمد فقط علي الأنشطة والتي تلتزم بشدة بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فهذا يعنى إنهم لا يعرفون شيئاً عن الصداقة الحقيقية . ويبدو كما لو أن الأولاد بحاجة إلي التمرس علي كيفية تكوين صداقة والاحتفاظ " بأفضل صديق " . إن تجربة الحصول علي صديق حميم في الطفولة ضرورية للغاية للتدرب على

المهارات اللازمة لعلاقات فيما بعد في الحياة : التحدث ، والاستماع ، والتواصل ، والتأييد ، والمواجهة ، والتسامح ..... وكافة الانفعالات المرتبطة بهذه الأشياء التي تتراوح من الخوف إلي الحب .

السلوكيات الخارجة على الدور

بجب أن تضع أي مناقشة لمارسات الأولاد الاجتماعية وعلاقاتهم في الاعتبار السلوك الخارج عن الدور . ويشير هذا التعبير إلي أي سلوك يختلف عن السلوكيات التقليدية المحددة لنوع معين . والسلوكيات الخارجة عن الدور بالنسبة للأولاد هي تلك التي لا تعتبر من الخصائص النمطية للرجال ؛ سلوكيات تخرق وتكسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

يبدأ الأولاد الذين يخرجون عن إطار الأدوار والقوالب النمطية التى يكون عليها الرجال فى نيل العقاب على ذلك مبكراً جداً في حياتهم ويكون قاسياً للغاية ويستمر لفترة طويلة (" لينش " و " كالمرتين " ١٩٩٩) . وليس هذا هو نفس الحال بالنسبة للفتيات . فيمكن لفتاة في مدرسة ثانوية أن تشترك في الألعاب الرياضية كلعبة الكرة اللينة والجري أو تتلقى عقاباً مخففاً للسلوك الخارج عن الدور مقارنة بالولد الذي يدرس الباليه ويحضر دروس تعليم موسيقي الجاز أو الولد الذي يحب الشعر .

إن العامل النفسى الخاص بالولد مرهف الحس والخوف من إطلاق لقب فتاة عليه هو لعنة لتطور الهوية الذكورية عند الأولاد . وقد يعمل الخوف من العقاب نتيجة السلوك الخارج عن الدور على تدمير قدرات الأولاد علي التعبير عن انفعالاتهم . ففي بعض مراحل حياتهم قد يصبح الأولاد موضع رفض وموضع سخرية لكونهم مختلفين . إن الخزى الذى يشعر به الأولاد والعقاب الذى يتلقونه نتيجة ممارستهم السلوكيات الخارجة عن الدور يمكن أن يساهما بصورة كبيرة في لجوء الأولاد لإخفاء انفعالاتهم . إنهم يسرقون الانفعالات من أنفسهم خوفاً من العقاب .

خاتمة

تعرف الانفعالات غالباً بأنها المشاعر السلبية من الغضب والحزن والخوف . وفي ثقافتنا فإن عبارة " لا تكن عاطفياً أو انفعالياً هكذا " هى

عبارة ازدرائية . وهذا يشير بدوره أن الانفعالات الإيجابية من الفرح والفخر غالباً ما لا يتم تقديرها . إذا كنت ولداً ، فأنت إذن تدرك جيداً كيف أن التعبير عن الانفعالات الإيجابية والسلبية غالباً ما يظل وصمة عار أو علامة علي الخجل . ومع ذلك فإن الانفعالات هي فقط جزء من كونك إنساناً . والأولاد هم بشر أيضاً . والقدرة علي الشعور بالسعادة والحزن والفخر والخوف تدور حول كونك إنساناً كاملاً . وأعتقد أن لك الحق فى التصريح بأن لديك انفعالات والتعبير عنها شأنك شأن كل إنسان بمن فيهم الأولاد .

وأنت تفكر فى أمر التنشئة والمشاركة الاجتماعية للأولاد والعقاب الذي يتلقونه حين خروجهم عن إطار الأدوار الضيقة المحددة للرجال مثل القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فإنه من الضروري أن تلاحظ ما هو مفقود في عملية تنشئة الأولاد اجتماعياً . ثم حاول توفير هذا الشيء . فإذا لم يتعلم الأولاد كيف يكونون بشراً في منازلهم ومدارسهم ومع جيرانهم ، فأين سيتعلمون ذلك ؟

وبعد تحديد الآثار السلبية للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، أعتقد أنه من الضروري أن نوضح بعض النقاط . أنا لا أقول إن الأولاد لا يجب أن يستمتعوا مع أصدقائهم ، أو أنه في بعض الأوقات تكون القواعد التي تحكم سلوك الجماعة غير ملائمة ، حيث إنه فى بعض الأحيان تتطلب بعض تجارب الحياة مواجهتها بمشاعر فاترة ، أو إنها قد تتطلب تبنى سلوك " الفوز مهما كانت التكلفة " والخشونة البالغة ، ولكن ما أقصده أنه إذا كانت القواعد التى تحكم سلوك الجماعة وحدها هى القواعد التى لا يجد الأولاد بداً من اتباعها ، فإن التطور الانفعالي للأولاد من المحتمل أن يتأثر سلباً ، حيث يحتاج الأولاد على الأقل إلى بعض البدائل عن هذه القواعد .



تنمية الأولاد وانفعالاتهم

تتعرض انفعالات الأولاد للخطر في مرحلة ما بين الميلاد والمراهقة ، وهدفنا هو حماية هذه الانفعالات من الانقراض .

كان " جيمي " من هذا النوع من الأولاد الذي يحبه الجميع . وعلي الرغم من أنه لقى صعوبة في القراءة في المدرسة الابتدائية ، إلا أنه نجح في مجال آخر وهو كرة القدم ، وكان بطبيعته مسلياً . فلا يمكنك النظر إليه دون أن تبتسم . ولكن عندما التحق " جيمي " بالمدرسة الثانوية ، سرعان ما اختفت الجوانب الإيجابية فى شخصيته . فقد استبدل كرة القدم التي لديه بإحدى الزلاجات ، وأطال شعره أكثر مما يحب والداه . وسرعان ما حصل علي رخصة قيادة . وكان الناس يرونه كثيراً وهو ينحرف بسيارته علي جانبى الطريق وشعار " **لا خوف** " منقوش علي الزجاج الأمامي لسيارته . ويبدو أن الشعار الذي علي زجاج سيارته كان يلائم الصورة التي يتخيلها لنفسه . ومما يدعو للسخرية ، أنه في الوقت الذي كان فيه " جيمي " يجوب المدينة بسيارته معلناً عدم الخوف أمام الجميع ، كان والده يرقد فى فراشه الأخير .

إن هذا الفصل يتناول موضوع التنمية الانفعالية عند الأولاد بالتركيز علي قضايا حقيقية مثل " بم يشعر الأولاد ؟ " و " كيف نساعد الأولاد علي التطور بطرق صحية ؟ " ويوحي شعار " لا خوف " الذي يزين الزجاج الأمامي لسيارة " جيمي " (والعديد من تي شيرتات الأولاد الآخرين) بأن الأولاد لا يشعرون بالخوف . إن رؤية هذا الشعار علي سيارات وملابس الأولاد يبدو طبيعياً ، ولكن إذا ارتدت الفتيات تي شيرتات منقوشاً عليها شعار " لا خوف " ، فلن يبدو هذا طبيعياً . لماذا ؟ قد يكون أحد التفسيرات وراء ذلك أن ثقافتنا تسمح للفتيات بالشعور بالخوف بينما تنكر مثل هذا الشعور علي الأولاد . ويتناسب شعار " لا خوف " مع القوالب " الطبيعية " الثقافية للرجولة . والتى تعد غير طبيعية جداً بالمعني الإنساني . فطالما أن الإنسان علي قيد الحياة ، فإنه سوف يشعر بالخوف في إحدي المناسبات .

أعتقد أن شعار " لا خوف " هو رمز للتنشئة الاجتماعية المعاصرة للأولاد . علاوة علي ذلك فإنه يعبر عن تناقض نفسي يلخص باختصار محنة التطور الانفعالي عند الأولاد : الأولاد غير مصرح لهم بالشعور بالخوف ، لكن ـ في نفس الوقت ـ يجب أن يشعروا بالخوف ...... أو أي انفعال آخر لكى يظلوا أصحاء من الناحية النفسية وعلي قيد الحياة .

دور الحالة المزاجية في التطور الانفعالي

يمكن أن نصف الحالة المزاجية التي تعرضنا لها في الفصل السابق بأنها أسلوب أو ميل أو نزعة تجاه الأنماط العامة من الاستجابات الانفعالية والتصرفات ، أو التغيرات في الحالة المزاجية ، أو الحساسية لمنبهات أو مثيرات معينة (" دوريتزكي " ١٩٩٦) . وتشتمل الحالة المزاجية ـ مثلها في ذلك مثل الانفعالات ـ على عناصر أو مكونات فسيولوجية ونفسية . ويقر معظم واضعي النظريات والباحثين بوجود نزعة وراثية قوية تجاه أنواع معينة من الحالات المزاجية . ويعتقد البعض أن ٥٠٪ من هذه النزعة يرجع لعوامل وراثية (" كاري " ١٩٩٩) . وفي الحقيقة ، هناك بعض الدلائل علي أن

بعض الأطفال قد يرثون نزعة فسيولوجية لمعايشة حالات معينة من الخوف (" روبنسون " و " كاجان " و " ريزنك " و " كورلي " ١٩٩٢) .

أنواع الحالة المزاجية

تعتبر طريقة تنظيم التطور الانفعالي إحدى الوظائف المهمة للحالة المزاجية . وتشمل أحد الأمثلة علي ذلك مستويات التفاعل والنشاط عند الأطفال . فكما يشير" ويرنر" (١٩٩٣) ، فإن الأطفال الذين يتمتعون بحالة مزاجية " هادئة " يبدو أن لديهم نشاطاً أقل في الجهاز العصبي السمبثاوي (ارتفاع ضغط الدم ، معدل دقات قلب سريعة) تجاه الأحداث أو المواقف الخطيرة . كما إنهم يعكسون مؤشرات سلوكية أقل من الضيق . ومن وجهة نظر علمية ، فإن هذا النوع من الحالة المزاجية يضعف أو يمنع رد الفعل الفسيولوجي للجهاز الحوفى بطريقة ما . والولد الذي يتمتع بمثل هذا النوع من الحالة المزاجية قد لا تظهر عليه علامات الضيق عندما يشعر بالخوف بنفس الطريقة التي يظهرها ولد آخر " مرهف الحس " . وبالتالى ، فمن الممكن أن يصبح رجلاً لديه اضطرابات تتعلق بالقلق أو الخوف ، خاصة عند مقارنته بأحد الأولاد الخجولين أو أصحاب الحالات المزاجية التى تتسم بالقلق .

لقد درس العلماء الحالة المزاجية للأطفال لعقود عديدة ، ويعتبر" توماس " و " تشيس " و" بيرش" (١٩٧٠) هم الرواد في مجال أبحاث الحالة المزاجية حيث درسوا مدى استقرار الحالة المزاجية بمرور الوقت . ويعد " جيروم كاجان " (١٩٧٨) أحد علماء نفس الأطفال الذين درسوا ارتباط سلوك " الشجاعة والجبن " بالحالة المزاجية (" كاجان " و" ريزنك " و " جيبسونز " ١٩٨٩، " كاجان " و " سنيدمان " ١٩٩١) . وقد كتب الباحثون مؤخراً عن الحالة المزاجية عند الأطفال (" كاري" ١٩٩١ ، " جرينسبان " و " سالمون " ١٩٩٦ و " نيفل " و " جونسون " و " كاميرون " ١٩٩٧) . وأنا لا أقدم معلومات عن الحالة المزاجية في هذا الكتاب حتى يمكنك تغيير هذه الحالة عند الأولاد ، ولكننى فقط أعتقد أنه من الضروري للآباء والكبار الآخرين أن يكونوا علي وعي بالاختلافات في الحالة المزاجية ؛ لأن هذا الوعي يمكن أن يكون أداة مفيدة في التوافق مع

الأساليب المختلفة التي يستخدمها الأولاد للتفاعل مع عالمهم . وفي النهاية ، سوف يريد الآباء أيضاً مساعدة الأولاد علي فهم ومسايرة حالتهم المزاجية الخاصة .

وقد صنفت نتائج دراسة رائدة قام بها " توماس " و " تشيس " و " بيرش " (١٩٧٠) الأطفال إلي ثلاث فئات أساسية (الطفل لين العريكة ، الهادئ ، الطفل صعب المراس) ، كما صنفت خمس خصائص للحالة المزاجية . وتشمل هذه الخصائص الأنماط الإيقاعية أو الروتينية (أنماط الأكل والنوم) ، أنماط **الاقتراب / الانسحاب** (السهولة عند الانفصال عن الوالدين ، تجربة أنشطة جديدة) ، القدرة علي التكيف (التكيف علي التغيرات في البيئة) ، حدة التصرفات وردود الأفعال (بالنسبة للتجارب والخبرات الصغيرة والكبيرة) ، **مدى ملائمة الحالة المزاجية** (مدي التأثير : حزين عندما يحدث شيء محزن ، سعيد مع الأحداث السعيدة) .

وقد أجرى مؤخراً " ويليام كاري " (١٩٩٩) بحثاً عن الحالة المزاجية ، وتعرف على أوجه إضافية من الحالة المزاجية من أمثال : مستوي النشاط ، صرف الانتباه ، رد الفعل الأولي ، فترة المثابرة والانتباه ، الانتظام ، الحساسية . وتمشياً مع التقديرات الأخرى ، استنتج أيضاً أن الحالة المزاجية تخضع للعوامل الوراثية بنسبة ٥٠٪ . وعلي الرغم من أن التصنيفات الأولية للحالة المزاجية مثل " هادئة " و " مضطربة " ربما لا تزال مستخدمة لأغراض البحث ، فهناك تحول في الثقافة العامة إلي استخدام عبارات من أمثال " الطفل المفعم بالحيوية " و " الطفل ذو الإرادة القوية " . وقد تم تصنيف عبارة " الطفل المتحدي " إلي خمسة تصنيفات مختلفة (" جرينسبان " و " سالمون " ١٩٩٦) . ومن المحتمل أنك تعرف أطفالاً يتوافقون أو يتناسبون مع هذه الفئات .

ويعتبر الباحثون وواضعو النظريات أن المهارات الانفعالية من أمثال التحكم فى العاطفة (القدرة علي التحكم فى انفعالات الفرد) والاستعداد الانفعالي والعاطفي أحد أنواع الحالة المزاجية . وفي الحقيقة ، ترتبط الانفعالات بشدة بالحالة المزاجية في العديد من المستويات . ويمكن للحالة المزاجية لدي أحد الأولاد أن تشكل مقدار الزيادة أو النقص في تعبيره عن

مشاعره . واستجابات والدي هذا الولد لقدرته علي التعبير عن انفعالاته سوف تشكل بدورها هذه القدرة علي التعبير الانفعالي .

والآن ، لنر كيف يمكن تطبيق هذه النظريات علي الصغير " راؤول " الذي يتمتع بحالة مزاجية " هادئة " . إنه لا يبدو أنه يتأثر أو يتضايق من شئ . وهو لم يكن يحدث جلبة أو فوضي عندما كان طفلاً ، وكانت استجاباته لبيئته هادئة ومرنة خلال مرحلة طفولته المبكرة . وكانت طبيعة حالته النفسية إيجابية وكان يتكيف جيداً مع التغيرات (بما فيها الذهاب إلى أحد المعسكرات الليلية في سن العاشرة دون أن يذرف دمعة واحدة) . لقد لاحظ والداه هذه الطبيعة الهادئة ، واستنتجا أن الجوانب الانفعالية من حياته لا تحتاج إلى الكثير من الدعم . وهذه استجابة أبوية شائعة لأي طفل هادئ . إنه يبدو بخير ؛ لذلك ليس هناك حاجة لإثارة جلبة حول موضوع الانفعالات (أو مشاكل الانفعالات كما نقول بتعبير أكثر بساطة) . وقد لُخص هذا السلوك في القول المأثور : لماذا نحاول أن نثبت أو نصلح شيئاً لم ينكسر ؟ وتلك هى اللحظة التى نضرب فيها بمشاعر الأولاد عرض الحائط .

ربط الانفعالات بالحالة المزاجية

عندما يدعي الآباء أنه لا يوجد أبداً ما يضايق أبناءهم ، فإنهم يتغاضون غالباً عن انفعالات الأولاد الإيجابية أو السلبية . ولذلك لا يتلقى الولد المزيد من التدريب فى التفكير أو الحديث عن انفعالاته أو انفعالات الآخرين ، ولا يتعلم المهارات المهمة الخاصة بالذكاء الانفعالي مثل تحليل وإدراك انفعالاته وانفعالات الآخرين . لذلك حتى لو كان الولد هادئ الطبع ، فإذا لم تعكس انفعالاته له ، فالاحتمال ضعيف أن ينمي هذا الولد القدرة علي التعرف والتعبير والاستجابة للانفعالات بطرق سليمة . وتسرى هذه القاعدة علي جميع الأولاد بغض النظر عن حالتهم المزاجية . والأولاد صعاب المراس (أصحاب الحالة المزاجية العدوانية أو المتهورة) ، والأولاد الهادئون أو المنعزلون (أصحاب الطبيعة القلقة أو الخجولة) من المحتمل جداً أن يستطيعوا الفوز باهتمام آبائهم . إن كيفية استجابة الآباء للحالات المزاجية المختلفة والانفعالات لدى الأولاد تعتمد علي عدة عوامل منها : معرفة الآباء

عن الحالة المزاجية ، ومقدار وعيهم وإدراكهم بتأثرها بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

ربما تكون أكثر الأشياء الممتعة المتعلقة بالعلاقة بين انفعالات الأولاد والحالة المزاجية هي أنه بنهاية مرحلة المراهقة تبدو معظم أساليب التعبير الانفعالية عند الأولاد متشابهة . فيتبع الأولاد الانبساطيون والخجولون علي حد سواء نفس قواعد التعبير عن انفعالاتهم . ويقتصر التعبير المباشر عن الانفعالات عادة علي التحرر من الانفعال ، وعدم التأثر بالفرح ، والعدوان . أو التربيت بطريقة ودية علي الظهر . وتعد الانتصارات الرياضية أحد المجالات القليلة التي يستطيع الأولاد من خلالها التعبير بحرية عن الفرحة والحب . وهذه القدرة المحدودة علي التعبير الانفعالي يمكن تعزيزها بتشجيع الأولاد علي التحدث عن مشاعرهم عندما يتعلمون الحديث ، والاستمرار في تشجيعهم علي الحديث عن مشاعرهم عندما يكونون مراهقين (انظر الفصل الرابع) .

وأثناء تصفحك لباقي هذا الفصل ، فمن الضروري أن تتذكر أنه بغض النظر عن السمات المزاجية المختلفة لدي الأولاد (مقدار الاهتمام ، مستوي النشاط ، الحساسية ، الطباع .... إلخ) ، فإن جميع الأولاد فى حاجة إلى مهارات الذكاء الانفعالي . وسوف تختلف وتتباين الطريقة التي" تبدو " بها هذه المهارات الانفعالية اعتماداً علي عمر الولد وحالته المزاجية . ولكني أعتقد أنك سوف تشعر بالدهشة عندما تكتشف فى القسم التالي كيف أن الأطفال الصغار للغاية - عند الميلاد - يمتلكون القدرة علي الشعور بانفعالاتهم .

فترة التطور الانفعالي

تصف الأجزاء التالية كيفية تطور الانفعالات لدي الأولاد الذين ينتمون لخمس مجموعات عمرية مختلفة . ولقد تناولت كذلك المهارات الانفعالية المختلفة ، ولكن ينصب أكثر تركيزي علي مهارات التعبير الانفعالي لأنها جزء أساسي في تشكيل التطور الانفعالي السليم لدى الأولاد علي مدي حياتهم . وإنني أنصحك بأن تقرأ عن كافة المجموعات العمرية من أجل تكوين رؤية كاملة عن الأولاد أين كانوا وأين هم الآن وإلي أين يتجهون .

من الميلاد وحتى عمر الثالثة

تعتبر السنوات بين لحظة الميلاد وعمر الثالثة مهمة جداً ، حيث يحدث الكثير في هذه السنوات القليلة . لقد اعتقد الناس في وقت من الأوقات ـ بمن فيهم علماء النفس وأطباء الأطفال ـ أن الأطفال لا يشعرون بأي شيء سوى الجوع ، والإثارة . وعلي الرغم من صعوبة قياس الانفعالات عند الأطفال (" إيزارد " ١٩٨٢) ، فقد بدأ علماء النفس الآن يؤمنون قليلاً بأن حديثي الولادة والأطفال يستطيعون الشعور بالانفعالات بعد أن كانوا رافضين لهذه الفكرة تماماً . ويستخلص الباحثون الحاليون أن هناك انفعالات عديدة معروفة تتطور دون سن الثالثة .

الانفعالات منذ الميلاد وحتى سن الثالثة
(والسلوكيات الجديرة بالملاحظة)

تشمل الانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها من لحظة الميلاد إلي الثالثة : **حديثو الولادة** : **الغضب** (البكاء والتلوي) ، **الخوف** (الاستجابة المفاجئة) ، **الامتعاض** (التقطيبات علي الوجه ، أو مد اللسان نتيجة للمذاق اللاذع) ، **السعادة** (الابتسام) ، **الرضي** (عدم إحداث ضجة) . * **ثلاثة شهور** : **السعادة** (استجابة للتعبيرات المبهجة لدي الآخرين) ، **الضيق** (استجابة للحزن أو تعبيرات الآخرين الغاضبة ، وقد يكون مقدمة للمشاركة الوجدانية) . * **من شهرين ونصف وحتى ستة أشهر** : **الحزن** (تعبيرات الوجه) ، **الدهشة** (تعبيرات الوجه) ، **الخوف** (تعبيرات الوجه) . * **من ثمانية أشهر إلي عشرة أشهر** : **القلق الاجتماعي** (اختبار الانفعالات مع القائمين علي شئون الطفل لكي يرى ما إذا كان هذا النوع من الانفعال مقبولاً ، وقد يكون هذا مؤشراً علي بدء التنظيم الانفعالي) ، **الخوف من الغرباء** (يبكي الطفل أو يرفض التحدث أو النظر إلي أناس جدد) . * **من سن سنة وحتى سنتين** : **الابتهاج والفرح الشديد** (يصرخ الطفل فرحاً) ، **التصميم** (نوبات الغضب) ، **الارتباك** (تحول العينين ، انحناء الرقبة ، ربما يحمر وجهه) ، **الخجل** (تحول العينين ، انحناء الرقبة ، ربما يحمر وجهه) ، **الشعور بالذنب** (تحول العينين ، انحناء الرقبة ، ربما يحمر وجهه) ، **الفخر** (الابتسام أو

التصفيق بعد القيام بأحد الإنجازات) ، **الغضب الشديد** (المزيد من نوبات الغضب) . * سن ثلاث سنوات : **المشاركة الوجدانية** (يستجيب ويشعر بحزن الآخرين ، والألم ، والفرحة ، ..... إلخ) ، **التنظيم الانفعالي** (إخفاء بعض المشاعر اعتماداً علي القواعد الثقافية الخاصة بإظهار المشاعر ، علي سبيل المثال قد لا يبكي الأولاد عندما يصابون ؛ لأنهم قد تعلموا أن " الأولاد الكبار لا يبكون ") (المصادر : " دورتزكي" ١٩٩٦ ، " جرينسبان " ١٩٨٥ ، " إيزارد " ١٩٨٢ ، " شافر " ١٩٩٩) .

ويبدو أن الرضع والأطفال دون الثانية من العمر لا يتمتعون فقط بالمشاعر التى تمكنهم من التعرف أو إدراك الانفعالات في الآخرين وتنظيم انفعالاتهم الشخصية فقط ، بل إنهم يفهمون أيضاً انفعالات الآخرين . ويعد هذا الاعتقاد مبدأ أساسياً في " نظرية الانفعالات المنفصلة " في علم نفس النمو والتى تعتبر أن الانفعالات الأساسية والمهارات الانفعالية موجودة وتؤدي وظيفتها منذ الميلاد أو بعده مباشرة . وإذا كان هذا صحيحاً ، فإن أهمية الطريقة التي يستجيب بها الآباء والقائمون على رعايتهم لانفعالات الأولاد تبدأ بالفعل مع بداية الحياة .

كيف يتم تنشئة الأولاد من الميلاد وحتى عمر الثالثة

من المحتمل أن الأولاد دون عمر الثالثة يتلقون اهتماماً أكبر من أي اهتمام قد يتلقونه فى أي وقت آخر في حياتهم . ويحدث هذا عندما يتم احتضانهم وعناقهم ومعاملتهم برفق والسماح لهم بعكس ما بداخلهم والاستجابة له . كما إنهم يحصلون علي القبل والملاطفة والرعاية . إن هذا العمر أيضاً هو الوقت الذي يسعى فيه الولد إلي هذا النوع من الحنان دون الشعور بالخوف أو الخجل . وليس من المدهش أن الأولاد ربما يكونون أكثر حساسية في هذا الوقت من تطورهم ونموهم . فكر في هذا الأمر : نلاحظ الأطفال الصغار والأولاد في سن ما قبل المدرسة وهم يطوقون آباءهم والكبار بأذرعهم ويطبعون القبلات علي وجوههم دون تقيد . ومناداة الطفل لأمه أو أبيه قائلاً " أنا أحبك " هو أمر شائع لدي الأولاد الصغار ، وكذلك الشعور بالحزن أو البكاء بتلقائية عند الشعور بالقلق .

إن إظهار العاطفة والبكاء هما شكلى من أشكال التعبير الانفعالي . وثقافتنا تتقبل التعبير الانفعالي عند الأولاد في هذه السن أكثر مما تقبله في الوقت الذي يكبر فيه الأولاد ، أو ربما يكون أكثر دقة أن نقول بأن ثقافتنا تكون أكثر تقبلاً لهذه المشاعر فى هذا الوقت ؛ لأن الخوف من فكرة أن " الأولاد ليسوا رجالاً عندما يظهرون مشاعرهم " لا يكون قد تشكل بقوة بعد . وهذا لا يعني أن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة لا تؤثر في رد فعل الآباء والقائمين علي رعاية الأولاد تجاه الأولاد في هذه السن المبكرة . في الحقيقة ، إن دراسات الطفل (التي تمت مناقشتها في الفصل السابق) قد أظهرت كيف يثير نوع الطفل قوالب نمطية معينة خاصة بالنوع منذ لحظة الميلاد .

مباشرة الحالة المزاجية للأولاد منذ الميلاد وحتى سن الثالثة

حتى في هذه السن المبكرة ، يمكن ملاحظة العديد من السمات المختلفة الخاصة بالحالة المزاجية . وتؤثر العديد من هذه الخصائص والسمات في التعبير الانفعالي عند الأولاد ، ونتيجة لذلك تؤثر فى كيفية استجابة الآخرين لهم . على سبيل المثال إما يحصل الطفل " مرهف الحس " علي العزاء والمواساة من والديه والقائمين على رعايته أو رد فعل يهدف لـ " زيادة صلابته وخشونته " . فنجد أن بعض الكبار يسمحون للرضع والأطفال دون الثانية من العمر بالبكاء كوسيلة لإعدادهم " للحياة الحقيقية " في مرحلة ما قبل المدرسة أو الرجولة ، في حين يواسى الآخرون الأطفال ؛ الأمر الذى يمنحهم الإحساس الضروري بالأمان ، بينما يخشى العديد من الآباء من أنهم إذا اهتموا بحساسية الطفل ، فسوف يكون ولداً مخنثاً طيلة حياته .

أهمية التعلق والارتباط . مما يدعو للسخرية أن العكس يبدو صحيحاً : إن تهدئة ومواساة الطفل الحساس تكسب فقط مشاعره الشرعية دون أن تقويها . وهذا مفهوم صعب يعكس مجموعة من السلوكيات يصعب علي الآباء الذين لديهم أبناء مرهفى الحس اعتناقها . وبصرف النظر عما يفعله الآباء ، فإن السمات المتعلقة بالحالة المزاجية تظل كما هي ، لذلك فإن محاولة زيادة خشونة وصلابة ولد حساس لن " تعالجه " من حساسيته . إن أكثر استجابة علاجية وصحية للولد ذي الحس المرهف في أي عمر هي الاستجابة العكسية

لما هو متعارف عليه ثقافياً : اهتم بمشاعره المجروحة ، وقدم له المواساة والعزاء ، ثم علمه كيف يتعامل مع مشاعره القوية .

في الحقيقة ، لقد أشارت نتائج الدراسات المطولة عن التعلق والارتباط التي أجراها " أينسوورث " و " بليهار " و " واترز " و " وول " (١٩٧٨) إلي أنه عندما نهدئ بكاء الطفل بدلاً من أن نهمله أثناء السنة الأولي من حياته ، فإن هؤلاء الأطفال يبكون أقل ـ وليس أكثر ـ في نهاية العام الأول من عمرهم . كما إنهم يشعرون بالمزيد من الأمان والاستقلالية ويصبحون أكثر انسجاماً مع القائمين علي رعايتهم . وقد نقلت دراسات أخري نفس النتائج (" سروف " ١٩٨٣) . وقد ساعد هذا البحث التقليدي عن الارتباط بين الآباء والأبناء في تحويل الاعتقاد السابق بأن السماح للأطفال بالبكاء يساعدهم علي تعلم كيفية تهدئة أنفسهم . وفي الحقيقة ، إن تهدئة الأطفال عند الحاجة هي جزء من عملية التعبير المهمة عما بداخلهم ، في حين تبدو الطريقة التى تهدف لزيادة صلابتهم وخشونتهم أنها تعمل علي اختفاء انفعالات الأولاد . وعندما تختفي الانفعالات في هذه السن المبكرة جداً ، يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لإيجادها ثانية .

ماذا نفعل . لقد اخترت الحساسية كمؤشر مبدئي علي الحالة المزاجية ؛ لأنها السمة التي غالباً ما تسبب للآباء الكثير من الاهتمام والقلق ..... في مواجهة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وقد تكون الحساسية الأساس لمدخل السلوك الانسحابي بالنسبة للأولاد الذين يحتاجون وقتاً لتحفيزهم والأولاد صعاب المراس ، في حين أن انفعالات الطفل " الهادئ " سهل إغفالها (في هذه المرحلة العمرية وفي جميع المراحل الأخرى) بسبب غياب السلوك الانفعالي الشديد الذي يطالب بالاهتمام بالمشاعر . ومن السهل أن تري كيف يتم الربط بين السمات المزاجية الخاصة بالأولاد صعاب المراس أو الهادئين بتعبيرهم الانفعالي . إن السلوك الانفعالي شديد الوطأة مثل إحداث ضجة ، والبكاء ، والخجل ، والعدوان ، والسلوكيات الأخرى المعارضة هو السلوك الذي يثير انتباه الجميع ، بينما الولد الذي لا يظهر ما يشعر به من خلال سلوكه ، فإن الاحتمال ضعيف فى أن يثير انتباه القائمين علي رعايته .

وهناك مدخلان أساسيان عند التفكير في كيفية الاستجابة للسمات المزاجية المختلفة لدى الأولاد خلال مرحلة ما بين الميلاد وحتى الثالثة من العمر ، وهما :

★ **ثق في حدسك وإدراكك بدلاً من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة** : يقر معظم الآباء إنه عندما يبكي طفلهم الرضيع أو الطفل في عمر ما دون الثانية أو في مرحلة ما قبل المدرسة لأنه يتألم ، فإنهم يرغبون فى تهدئته (ويقومون بذلك) . ولكن عندما يكون في نوبة غضب ، فإنهم لا يجدون رغبة في تهدئته (**هذا صواب ، إنه يحتاج فترة ليهدأ يتبعها وضع حدود لهذا التصرف**) .

★ **عليك التكيف مع السمات المزاجية أولاً ثم العمل نحو " التوسع " في الاتجاه المقابل** . وهذه عملية مملة وتستغرق وقتاً طويلاً من كل من الأب والطفل . وقد يدعي البعض إنها تستغرق عمراً كاملاً . فكر فى أحد الكبار الخجولين الذين تعرفهم والذي قد يكون متحدثاً ناجحاً أمام الناس لأنه " توسع " في هذا الاتجاه . لقد تطلب هذا النوع من التوسع الكثير من الطاقة لأن هذا الرجل له فى الأصل شخصية خجولة . وبلغة علم نفس النمو ، قد يكون هذا الشخص من الذين يحتاجون إلي كثير من الوقت لتحفيزهم . وكطفل صغير أو في مرحلة ما قبل المدرسة ، فإن مثل هؤلاء الأولاد يميلون إلي الانسحاب عند مواجهة مواقف جديدة عليهم عن طريق تبني طابع واستجابات انفعالية سلبية . ويمكن للآباء الذين لديهم أحد الأولاد الذين يتمتعون بهذا النوع من الحالة المزاجية أن يضعوا ابنهم مرة ثانية أمام المواقف أو الأشخاص الذين انسحب من أمامهم بطريقة رقيقة ، بدلاً من التكيف مع انسحابه بالمزيد من الانسحاب . وبالمثل ، فإن الطفل صعب المراس (المتهور أو المندفع) سوف يحتاج إلي أن يتوسع نحو سلوكيات أكثر هدوءاً وأن يكون إيجابياً في طبعه وأقل شدة فى ردود أفعاله . لذا تحتاج عملية التوسع فى الحالة المزاجية عند الأولاد في الاتجاه المقابل إلى الكثير من التدريب .

كيف يطور الآباء النمو الانفعالي عند الأولاد منذ الميلاد وحتى سن الثالثة

انعكاس الصورة : إن عملية عكس ما بداخل الأولاد هي أحد التدخلات المهمة جداً للمساعدة فى تنمية انفعالات الأولاد بطريقة سليمة في هذه المرحلة المبكرة . وكما تحدثنا في الفصل الثاني ، فإن هذه العملية هي أحد أنواع التناغم التي تعني سلوكيات محددة يقوم بها الأب كي يعكس ما يشعر به أو يفكر فيه أو يفعله الطفل . ويمكن أن تتم تلك العملية باستخدام الكلمات أو بدونها . وعندما يكون الطفل متبهجاً ويبتسم ويرد له والده الابتسامة فإن هذا يعد انعكاساً لانفعالاته . وعندما يكون الطفل حزيناً ويعكس القائم علي رعايته تعبيراً حزيناً مماثلاً على وجهه ، فإن هذا أيضاً يعد انعكاساً لانفعالاته ، كما إن قول عبارات مثل " أنت سعيد للغاية " أو " أنت تبدو حزيناً " هو عكس للمشاعر بالكلمات . ويستخدم الآباء بصورة طبيعية تعبيرات الوجه ليعكسوا ما بداخل الطفل . وعندما يكبر الطفل فإن الكلمات تحل فى النهاية محل هذه التعبيرات .

يمكن للآباء القيام بتلك العملية وفي نفس الوقت وضع حدود علي سلوك أطفالهم . على سبيل المثال ، إذا كان الطفل غاضباً وألقى بإحدى قطع الأثاث ، يمكن للآباء القيام بوضع الحدود بقولهم " يمكن أن تشعر بالغضب الشديد ولكنه ليس من الصواب أن تلقى بالأشياء " . ثم تأتى الخطوة التالية في تعليم السيطرة على الغضب وهى أن تخبرهم بما يفعلونه عند الشعور بالغضب الشديد :" يمكن أن تخبرني بأنك غاضب جداً من خلال الكلمات " أو " يمكنك الذهاب إلى حجرتك وتهدأ ، ثم تعود وتقول لي إنك غاضب جداً بالكلمات " . وفي كلتا الطريقتين يتعلم الأولاد استخدام الكلمات بدلاً من العدوان البدني . ولكن قبل قيامهم بذلك ، يجب أن يعرفوا أولاً مسميات هذه الانفعالات ، ويفهمون كيف يشعرون بها عندما تمر بهم .

تسمية الانفعالات . يمكن للأولاد في أي مرحلة عمرية سماع ومعرفة أسماء الانفعالات . وكلما كانت تنمية هذه المفردات في سن مبكرة ، كان ذلك أفضل . ويمكنك القيام بتلك العملية ببساطة بتسمية أحد المشاعر أو الانفعالات للولد أثناء مروره بها (وهذا يعد انعكاساً أيضاً) . وفي غياب التعبير الانفعالي ، قد يحتاج الآباء إلى تخمين الانفعالات التي يشعر بها

أبناؤهم وإخبارهم بها . فعلي سبيل المثال ، إذا شاهد " روبرتو " ابن عمه الذى يخافه وهو يوقع لعبته المفضلة ببطء (وعن عمد) من على المكتب ليحطمها ، فمن الطبيعي أن يشعر بالغضب . فإذا لم يقل" روبرتو " شيئاً فربما يمكن لوالده أن يقول : " آه ، " روبرتو " ، آسف لأن " ميشا " حطم لعبتك . كان يمكن أن يكون شيئاً محزناً أو مثيراً للغضب لو حدث هذا معي ، ما هو شعورك ؟ " وحتى لو قال " روبرتو " مثلاً " لا أعرف " فقد بدأ والده للتو فى تطبيق أحد التدريبات المهمة على المهارات الانفعالية عن طريق محاكاة الانفعالات الملائمة وتسميتها .

المحاكاة : إن محاكاة الانفعالات هي شكل آخر من تسميتها . إنها تتضمن التسمية بالسلوك وكذلك بالكلمات . ويمكن لأسلوب محاكاة الانفعالات (ويجب) أن يظهر في جميع الأعمار لدي الأولاد من الميلاد مروراً بالمراهقة . وقد تكون تسمية الانفعالات أسهل وأكثر الطرق عمقاً في تشجيع وتحفيز التطور الانفعالي عند الأولاد ذلك أنها تخدم غرضين في آن واحد : (١) تساعد علي تنمية وتطوير الكفاءة الانفعالية لتحديد الانفعالات ؛ لأنها تعطي للأولاد الفرصة لمراقبة الآخرين وهم يفعلون نفس الشيء . (٢) تجعل عملية التعبير عن الانفعالات عادية بالنسبة للأولاد . علي سبيل المثال ، يمكن أن يقص الآباء على أبنائهم تجاربهم التي شعروا خلالها بنفس هذا الإحساس الذي يساور أولادهم الآن . فإذا استطاع " روبرتو " أن يستمع إلي صوت والده وهو يهمس إليه " من الطبيعي أن تشعر بالغضب الشديد ... أذكر أنه عندما حطم ابن عمي إحدى ألعابي ، كنت غاضباً آنذاك " ، عندئذ يكون " روبرتو " قد حصل علي التصريح ليس على التعبير عن شعوره فقط ، بل التحدث أيضاً عما يشعر به .

كيف يؤثر الكبار في الأطفال من سن الميلاد وحتى الثالثة

أعتقد أنه من الممكن التأثير في المجتمعات وتغيير نظرتها فيما يتعلق بالتطور الانفعالي عند الأولاد خلال هذه الفترة من العمر ، وفي كل مرحلة عمريه في الواقع . فبما أن العديد من الأعراف الخاصة بالرجولة يؤسسها ويضعها ويدعمها الرجال ، فإن التغييرات الجوهرية في المجموعة يجب أن

يحدثها رجال يبرزوا للأولاد أهمية وملائمة التطور الانفعالي عند الأولاد . إن الأولاد ليس بإمكانهم تعلم الانفعالات والسلوكيات المتعلقة بها من تلقاء أنفسهم . وفي الحقيقة ، فإن التعبير الانفعالي لدي الأولاد والرجال يستحق المزيد من الاهتمام والاستجابة من المنزل والمدرسة أو المنتديات الاجتماعية الأخرى .

الدور الفريد للرجال : تخيل هذا ، اجتماع لأهل الجيرة يضم تقريباً ١٥ أسرة اجتمعت للاستماع إلى أحد المتحدثين ، وفي منتصف الحديث ذهب " ميكي " إلي منتصف القاعة ، وارتمي بقوة علي الأرض أمام المتحدث مباشرة وبدأ يلعب . وبدا الأمر علي أنه لا بأس به للجميع ، ثم فجأة انفجر " ميكي " في البكاء . ودون تردد ذهب إليه والده ، والتقطه من علي الأرض وبدأ يربت علي ظهره ويهمس بكلمات مهدئة في أذنه . وبعد ثوان قليلة . توقف " ميكي " عن البكاء وطلب من والده إنزاله علي الأرض ، وبعد ذلك عاد إلي نفس المكان واستكمل اللعب في سعادة .

إن ما كان " ميكي " في حاجة إليه وما حصل عليه يُعرف في نظرية الارتباط باسم " إعادة التزويد بالوقود " ، حيث إنه عادة ما يشعر الطفل فيما بين العام والعام والنصف من العمر فجأة أنه بمفرده ، ويشعر بالخوف الشديد ، ويحتاج إلي أن يلمس شخصاً يشعر بالأمان معه (أحد الوالدين أو أحد القائمين علي رعايته) كي يحصل علي حاجته أو " مؤنه " النفسية . وفي هذه الحالة ، كان الأب هو الذي زوده بالمؤن . ومنذ ثلاثين عاماً مضت في الولايات المتحدة (ولا يزال الأمر هكذا في العديد من الثقافات اليوم) كانت الأم هي الوحيدة التى تزود الطفل بهذه المؤن النفسية .

إن تهدئة الآباء لأبنائهم انفعالياً علي الملأ ـ كما فعل والد " ميكي " ـ يساعد علي تغيير العرف الخاص بدور الأب في تنمية التطور الانفعالي الصحي لدي الأولاد . إن البرامج التي تنمي دور الآباء في التنشئة تشجعهم علي تحمل وقبول انفعالات الأولاد . وفي الحقيقة ، إن برامج الحماية (مثل برنامج الآباء الذين يقومون بالتنشئة) والدراسات عبر الثقافات المختلفة تؤكد إنه عندما يشترك الآباء بانتظام في رعاية أطفالهم ، فإن هذه المجتمعات والبلاد تكون أقل عنفاً .

ويمكن أن يوفر الآباء الدعم لأطفالهم وأولادهم حتي يستطيعوا تنمية انفعالاتهم . كما يشكل الأثر الذي يتركونه علي أولادهم الطريقة التي يستجيب بها المجتمع للأولاد . وعندما تتغير الأعراف ، يلاحظ الأفراد مثل هذا التغير . فإذا كان هناك تحول نحو تقييم انفعالات الأولاد ، فمن المحتمل جداً أن يقوم الأفراد بنفس الشيء . إن ما أرغب فى تأكيده هو أن انفعالات الأولاد تحتاج إلي نفس الانعكاس والاستجابات المرنة التي تحظى بها انفعالات الفتيات أثناء مرحلة الطفولة وعمر الصبا . ويمكن للأفراد والمجتمعات أن يساعدوا معاً في وضع هذه الأعراف .

الأولاد من أربع إلي سبع سنوات

عند الحديث من ناحية التطور أو التنمية ، فإن هذه السنوات هي التي يوضع فيها الأطفال علي قمة العالم . ويشير" ستانلي جرينسبان " (١٩٩٣) إلي هذه المرحلة العمرية قائلاً بأن بها يكون " العالم هو مهد الطفل ! " لقد عاشوا سنوات طفولتهم لم يصبهم أذى (ليس عملاً هيناً) ، ولكنهم اكتشفوا الاستقلال حديثاً (ينطلقون نحو مرحلة ما قبل المدرسة ويذهبون لمنازل أصدقائهم دون وجود الآباء عن قرب منهم) ، ولهم أصدقاء في اللعب يقدمونهم إلي العالم الأرحب ، وليسوا مضطرين إلي الشعور بالقلق بسبب المشكلات العاطفية أو تصميمات الملابس (ليس بعد) . وعلي الرغم من أن القواعد التشريعية الاجتماعية تسري علي هذا العمر ، فإن جميع الأطفال عامة لديهم فرصة متساوية كى يصبحوا ملكات أو ملوك ساحة اللعب .

وتضع نظرية المعرفة عند " بياجت " (١٩٥٢) أطفال هذه السن في المرحلة المتأخرة من مرحلة ما قبل التفكير المؤثر التي يشار إليها أيضاً بمرحلة التفكير البديهي . ويشير هذين المصطلحين إلى الطريقة التي يعتمد فيها الأطفال علي إحساسهم بما سيكونون عليه بدلاً من الاعتماد علي المنطق . فعلي سبيل المثال ، إذا شاهد الأطفال الماء ينسكب من كوب طويل وضيق في طبق قصير وعريض ، فإنهم يعتقدون وجود " قليل " من الماء في الطبق ؛ لأن الماء يبدو فيه أقل . وخلال هذه المرحلة من التطور الإدراكي أو العقلي يكون لا يزال لدي الأطفال ذرة من " التفكير السحري " تطفو داخل عقولهم .

فيعرف مثلاً " روبرت " الصغير أن الأحلام المخيفة ليست حقيقية ، ولكنه يغلق باب خزانة الملابس ويترك أنوار الردهة مضاءة ، ويضع عطر طارد الأحلام المزعجة قبل الذهاب إلي النوم تحسباً لأي شيء .

ما علاقة هذه المعلومات الخاصة بالإدراك بالتطور الانفعالي ؟ في البداية ، فإنه من الضروري دائماً أن نربط بين التطور الإدراكي والتطور الانفعالي (وهو مفهوم ألقينا عليه الضوء في هذا الكتاب) . إن جميع الانفعالات الواضحة في السنوات الأولي من عمر الأولاد لا تخبو مع الوقت ولكن الارتباطات النفسية هي التي تتغير . فيمكن للأولاد التفكير أكثر في مشاعرهم الآن . لذلك ، يصبح ضرورياً بالنسبة للآباء توفير الكثير من التوجيه الانفعالي خلال هذه المرحلة مع الاحتفاظ بالانفعالات السابقة حية وسليمة .

وكلما أصبح الأولاد علي وعي بما تمليه عليهم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة فيما يتعلق بتعبيرهم عن انفعالاتهم ، فإنهم يلاحظون ويسجلون ما يقوله الآباء لتأييد أو تفنيد هذه القواعد بطريقة مختلفة . علي سبيل المثال ، يشعر " آلان " بالألم عندما لا تتم دعوته إلي حفلة عيد الميلاد المرتقبة لـ " كالفن " البالغ من العمر ست سنوات . ويتسكع في المنزل في اليوم الذي يكتشف فيه أنه لم تتم دعوته . والطريقة التي سوف يستجيب بها والدي " آلان " لسلوكه (يعبر عن انفعالاته بطريقة غير مباشرة وذلك بالتسكع) ستعلم " آلان " الكثير عن كيفية التعامل مع مشاعر الألم لديه ، وحساسيته في المستقبل . لذا يحتاج الأولاد إلي توجيه انفعالي واضح جداً في هذه المرحلة لأنهم يراقبون ويتعلمون ويتذكرون كل ما يقوله أو يفعله الآباء فيما يتعلق بمشاعرهم .

وبين الميلاد وعمر ثلاث سنوات يتعلم الأولاد الكثير علي المستوي الحسي ؛ لأن في هذه المرحلة تخزن الارتباطات العصبية في المخ وتخزن تجارب ما قبل مرحلة الكلام جسدياً . وعلي النقيض ، بين سن الرابعة والسابعة ، يمكن للأولاد التفكير في مشاعرهم وتذكر ما يتعلمون عن هذه المشاعر بوسائل محددة من الإدراك . ويستنتج الأطفال في هذه المرحلة عندما يقال لهم " كن ناضجاً ..... لا تبك " أن الإحساس بالحزن هو سلوك سيئ ، وأن الحزن يجب إخفاؤه . إنهم لا يفهمون حتى الآن قواعد الإفصاح

عن المشاعر (أو القواعد التي تحكم سلوك الجماعة الخاصة بهذا الأمر) ، ومع ذلك يمكنهم البدء في التفكير أن هناك خطأ ما في الإحساس الذي يساورهم ، لذلك يتعلمون إخفاؤه . وغالباً ما تكون هذه البداية لعملية إخفاء الأولاد لانفعالاتهم .

وعلي الرغم من أن العالم قد يبدو لهم على أنه مكان يعج بالترف والراحة ، فإن إحساس الأطفال غير الكامل بقوتهم قد يخيفهم في هذه السن . علي سبيل المثال : عندما كان " لوك " الصغير غاضباً لأنه لم ينفذ ما أراده ، صرخ فى وجه أمه وأبيه قائلاً " أتمني أن يقع لكما حادث تحطم سيارة ! " ثم جري مهرولاً إلي حجرته . ولكن بمجرد أن وصل إلي هناك ، بدأ يشعر بالخوف الشديد لأن هذا يمكن أن يحدث . ومع كل هذا ، مازال يشعر بأنه يمتلك العالم من حوله .

لقد حدثت هذه التجربة بالفعل لولد في العاشرة من عمره أشرفت علي حالته ، حيث قد وقع حادث سيارة لوالدته بعد أيام قليلة بعد أن صرخ الابن بهذه الكلمات في وجهها . لقد كان من الصعب للغاية بالنسبة لهذا الولد البالغ من العمر ١٠ سنوات أن يفهم أنه لم يتسبب في هذه الحادثة نتيجة لانفعالاته القوية . ولكن تحت الضغوط يرتد الأطفال (والكبار) إلي مستوي عقلي أو سلوكي سابق . لذلك لم يكن مثيراً للدهشة أن يتراجع الولد إلي مستوي إدراكي سابق (يشبه إلي حد كبير مستوي الإدراك في سن السادسة) في ربط السبب بالنتيجة . ومجمل القول : يجب أن يعي الآباء مدي قوة انفعالات الأولاد الصغار ، خاصة في ضوء أسلوبهم الإدراكي البديهي في هذه السن .

كيف يتم تنشئة الأولاد
من سن أربع إلي سبع سنوات

تمتاز الأدوار الخاصة بالنوع في المرحلة العمرية من أربع إلي سبع سنوات بأنها أكثر مرونة ، كما تمتاز القواعد التي تحكم سلوك الجماعة بأنها أقل قوة مما ستكون عليه فيما بعد . ولكن " البذور الانفعالية " بذرت في مرحلة ما قبل المدرسة وفي السنوات الأولي من المدرسة الابتدائية والتي يمكن أن تنمو لتصبح أدوار ذات أطر محدودة خاصة بالرجال . وفيما وراء الدور الذي تقوم

به الأسرة ، فإن للخبرات التعليمية والرياضات الجماعية والنوادي دوراً في تشكيل ومحاكاة مستوي التعبير الانفعالي عند الأولاد في هذه المرحلة . ومع ذلك فهناك خيوط مشتركة في تأثيرهم والذي يربط هذه الخبرات المختلفة بقدرات الأولاد علي التعبير عن انفعالاتهم ، ومن أحد هذه الخيوط هو وجود فتيات في هذا العالم .

الخوف من الجنس اللطيف يبدأ مبكراً

ما علاقة الفتيات بإخفاء الأولاد تعبيراتهم الانفعالية ؟ يحدث هذا من خلال علاقة غير مباشرة . إن وجود الفتيات فى حد ذاته لا يجعل مشاعر الأولاد تختفى ، بل السبب فى ذلك هو محتوى ومضمون ما تنقله الثقافة السائدة عن الفتيات للأولاد في هذه السن : تنص القواعد التي تحكم سلوك الجماعة صراحة علي أن الفتيات لسن " شيئاً رائعاً " ، ولذلك فكونك فتاة هو أمر بالغ السوء . وربما يكون أسوأ ، أن يشبه الولد الفتاة ، وإذا تصرف كفتاة فلن يكون سيئاً فقط بل سوف يكون شديد السوء . إن في هذه المرحلة من التطور الإدراكي العقلي والاجتماعي ، ينظر الأولاد للفتيات بوصفهن رموز الحساسية والضعف وكافة " الأشياء العاطفية والانفعالية " . وعلي الرغم من فظاظة الأولاد مع الفتيات في هذه السن ، فقد يكون من الطبيعي جداً بالنسبة لإحدى الفتيات أن تتصرف كأحد الأولاد بممارسة سلوكيات نمطية رجالية (تمارس الرياضة ، تلعب في الأماكن المفتوحة ، تعرف قوائم أسماء لاعبي الفرق الرياضية المحترفين) مقارنة بالأمر نفسه بالنسبة للولد الذى يتصرف كفتاة بممارسة أساليب نمطية أنثوية (يبني بيوت للعب ، يلعب بالدمى ، يتزين ، يبكي) . وهذا التناقض في حد ذاته يلقي الضوء علي مقدار القبول الاجتماعي والحرية التى تحظى بها الفتيات لممارسة مهارات التنمية الانفعالية مقارنة بعدم قبول المجتمع نفس السلوكيات من الأولاد .

في هذه المرحلة العمرية ، تبدو تنشئة الأولاد وكأنها قائمة على القوالب النمطية والأدوار التقليدية الصلبة المرتبطة بالنوع والتي لا يخلو منها مكان . والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة تلعب دورا كبيراً فى هذه المرحلة . والثقافة السائدة هي التي تحكم علي هذه القيمة وتعمل علي انتشارها .

التعامل مع الحالة المزاجية عند الأولاد بين سن الرابعة والسابعة

قد يشعر الولد الذي يبلغ من العمر ست سنوات ويعيش في بيئة ريفية ويتسم والداه بالانطواء أو قلة الكلام بعدم الراحة في التحدث خاصة عن أمور خاصة مثل انفعالاته . ونتيجة لذلك ، فإنه لايتمرس كثيراً علي عملية الإفضاء بمكنوناته . أما الولد الخجول الذي مارس بعض التدريب علي التعبير عن انفعالاته فيشعر بمزيد من الراحة في البيئة الاجتماعية . ولكن الحديث عن انفعالاته ليس من أعراف وعادات الأولاد . فيمكن للولد الخجول أن يتعلم الحديث عن الرياضة ، ولكن هذا لن يحوله بالضرورة إلي الحديث عن خوفه من الرعد والبرق . إن الحديث عن المشاعر هي محادثة شخصية تتطلب الثقة والتدريب والمستمع الماهر .

التمرس علي التعبير الانفعالي . يجب أن يتم التدريب علي التعبير عن الانفعالات بصورة يومية في كل مرحلة ، وأغلب هذا التدريب يكون في المرحلة من سن أربع إلي سبع سنوات ببساطة عن طريق متابعة الأولاد للكبار . وإذا رأي الولد أباه وهو يخفي انفعالاته ، فسوف يتعلم كيف يفعل مثل هذا . إن صياغة ومحاكاة التعبير الانفعالي بطرق سليمة هي وسيلة تعليمية قوية ؛ لأنها لا تسمي وتحدد المشاعر للأولاد فقط ، بل لانها تبين لهم ماذا يفعلون حيالها . علي سبيل المثال ، إذا قال أحد الآباء لابنه " أنا قلق لأن والدتك لم تعد إلي المنزل بعد ... ولكني أعتقد أنها علي ما يرام ... من المحتمل أنها تعطلت في المواصلات " ، فإن مثل هذا السلوك يقوم بثلاثة أشياء محددة : (١) يسمي ويعلن (بدلاً من أن يخفي) مشاعر الأب ، (٢) يصف أفكاره ، (٣) يقدم نموذجاً لمهارة ملائمة في كيفية التعامل مع القلق أو الخوف . وليس من قبيل الصدفة أن مثل هذا السلوك يشرك شخصاً آخر في علاقة وثيقة . إن كل هذه العناصر تعد حقاً وسائل قوية وبسيطة لتعليم الأولاد ما يتعلق بالانفعالات وكيفية التعامل معها .

وأستهل هذه المناقشة عن الحالة المزاجية بالتركيز على السمات الخاصة بالحالة المزاجية وعلاقتها الوطيدة بالجبن ؛ لأن الآباء الذين يتسم أولادهم بالخجل أو الحساسية المفرطة غالباً ما يتغلبون علي حساسية أبنائهم بإنكارها وليس بالاعتراف بها والتصديق عليها . ويتضمن كتاب " الطفل

الحقيقي" لمؤلفه " بوتون " (١٩٦٩) صورة قلمية لم أنسها قط حتى بعد مرور ثمانية عشر عاماً . وأعتقد أنها ظلت معي لأنها تجذب الانتباه في إحدي قصصها المختصرة التي تعرض كيف أن أكثر الطرق شيوعاً والتي نعيد بها الاطمئنان للأطفال قد تغفل تماماً حاجة الطفل الحقيقية !

وفي هذه الصورة ، يوجد طفل يبلغ من العمر خمس سنوات يشعر بالقلق لأن والدته لم تعد إلي المنزل في موعدها المحدد . لقد بدأ يبكي في وقت النوم لأنه يفتقدها . ولقد أخبره والده أنه لا يوجد ما يدعو للخوف وأنها سوف تعود في أسرع وقت ، وعندما سمع الولد هذا الكلام ، بكي بصوت عال (لأن أحداً لم يستمع إلي مشاعره بعد) . وعلي الرغم من أن والده تحدث بكلمات يعتقد أنها سوف تهدئ ابنه المفزوع ، إلا أنه أغفل حقيقة أن هناك ما يدعو الطفل للخوف . لذلك فإن هذا الولد الصغير إما سوف يعمل علي إخفاء مشاعره أو يستمر في البكاء إلي أن يعترف الأب بخوفه . ومثل هذا الاعتراف والتصديق يمكن أن يكون بقول " نعم ، إنه أمر مخيف عندما لا تعود ماما إلي المنزل في الميعاد ، من الصعب أن تنام في هذه الحالة " . وبمجرد الاعتراف بالخوف والتصديق عليه تأتي الاستراتيجيات الملائمة للتعامل معه .

إنه من الضروري القيام بعملية مساعدة الطفل على التعبير عن المشاعر للإقرار والاعتراف بالعوالم الداخلية للأولاد . وبدون إقرار القائم علي رعاية الولد بانفعالاته ، لا يمكن أن يقوم الأولاد باتخاذ الخطوة التالية من تعلم ماذا يمكن أن يفعلوا بانفعالاتهم (سوى العمل علي إخفائها) . وغالباً ما يتم الإقرار على ٥٠٪ فقط من تجارب الأولاد . إنهم يتلقون أفكاراً تعزز من ثقتهم بأنفسهم ولكنهم لا يتعلمون أى شئ عن مشاعرهم .

الاهتمام اليومي بمشاعر الأولاد : بالإضافة إلي المحاكاة وانعكاس المشاعر ، فإن التمرس علي التعبير عن الانفعالات في هذه المرحلة يجب أن يأخذ شكل تسمية انفعالات الأولاد ومساعدتهم علي التعرف علي مشاعرهم بأنفسهم . ويساعد التدرب اليومي الأولاد علي الإلمام بلغة الانفعالات ، أو ربما الشعور بالراحة تجاهها . فعلي سبيل المثال : يلاحظ أحد المدرسين أن الطالب " جوي " يشعر بالإحباط بسبب خط يده السيئ . فهو يمسك بالقلم الرصاص بطريقة غير ملائمة ولا تبدو الحروف التي يكتبها سليمة . لا

يتحدث " جوى " عن هذه المشكلة أبداً ، وربما لا يفهمها . إنه ينتحب فقط بسبب اضطراره إلي كتابة الواجب المنزلي ويحاول جاهداً التملص من القيام به . إن التدريب علي التعبير الانفعالي في هذا الموقف قد يكون بسيطاً " جوى ... من الواضح أنك تشعر بالإحباط بسبب خط يدك ، وأنا أيضاً لو كنت مكانك لكنت شعرت بالإحباط ، كيف يمكنني مساعدتك ؟ " واعتماداً علي الحالة المزاجية والطباع الخاصة بكل ولد علي حده والتي تتنوع من عدم التعبير عن المشاعر مطلقاً إلي الانفجار بكاءً من ثقل الإحباط ، سوف يكون بحوزة الآباء والمدرسين مجموعة متنوعة من الاستجابات الملائمة . والفكرة الرئيسية هنا هي تسمية مشاعر الأولاد . وأعتقد أنه عندما يمارس الكبار لعبة تسمية وتحديد الانفعالات ، فلن يكون مهماً بالفعل بعد ذلك طريقة استجابة الأولاد في هذه اللحظة . فإذا تم تحديد أحد الانفعالات ، فإن الهدف يكون قد تم إنجازه عندئذ .

يمكن للكبار في هذه المرحلة العمرية القيام بالكثير لتشكيل الاستجابات والسلوكيات الانفعالية لدي الأولاد بغض النظر عن الحالة المزاجية لديهم . وسواء كان الولد لين العريكة أو ذا طباع " هادئة " أو صعب المراس ، فإنه يحتاج إلي التمرس على كيفية التعرف علي والتعبير عن انفعالاته . وقد يقوم الطفل " صعب المراس " بتحريف أي نوع من الاقتحام والتدخل إلي عالم انفعالاته . وقد يبدو أن آباء الأطفال صعاب المراس يتخلون عن فكرة تدريب أولادهم علي ممارسة التعبير الانفعالي . ونفس الشيء ينطبق علي الولد النشيط الذي لا يكف عن الحركة في الفصل ، ولكنه نادراً ما يتحدث عن أمور مثل المشاعر . ولكن لا يزال هذان الولدان في حاجة إلي التدرب على التعرف علي الانفعالات وفهم ماهيتها .

كيف يستطيع الآباء تنمية التطور الانفعالي لدي الأولاد البالغين من أربع إلي سبع سنوات

علي الرغم من أن الأطفال في هذه المرحلة يقومون غالباً بمغامرات بعيداً عن المنزل ، فإن حياتهم تظل متمركزة أساساً حول الأسرة . وهذا أمر مهم جداً بالنسبة للآباء أن يدركوه جيداً . إنهم لم يفقدوا أبناءهم (بعد) للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، ومع ذلك فإن الأولاد فى هذه المرحلة العمرية

يصبحون أكثر وعياً بما تنصه تلك القواعد عن التعبير عن الانفعالات . ويلاحظ الأولاد بحرص ما يقوله آباؤهم لدعم أو خرق هذه القواعد . وهذا هو السبب الذي يجعلني أنصح بأن يدرب الآباء في هذه المرحلة أبنائهم علي كيفية التعرف علي المشاعر علي أساس يومي .

التحدث عن المشاعر . إن هذا التدريب يشبه الترياق المضاد للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، ويمكن أن يشمل المحاكاة أو الانعكاس المباشر لمشاعر الأولاد . وفي هذه السن ، قد يكون من المناسب إجراء حوار عام عن الانفعالات . وبدون التوجيه من جانب الآباء ، قد لا يفهم الأولاد (والبنات) الرسالة بأن مشاعرهم علي قدر من الأهمية ؛ لأن الثقافة السائدة لا تزال تتجاهل التعبير عن الانفعالات .

ولقد أجريت مؤخراً اختباراً للقدرات العقلية لولد يبلغ من العمر سبع سنوات . وعلي الرغم من تفوق الطفل في اختبار الذكاء ، إلا أنه كان غير قادر علي تعريف كلمة " غضب " في أحد الاختبارات الفرعية (والإجابة الصحيحة هي أن الغضب هو شعور أو أحد الانفعالات) . لقد فكرت كم هو غريب ألا يكون لدي مثل هذا الطفل الذكي أي معرفة لفظية عن هذا الانفعال المعروف . إن تعليم الأولاد أسماء المشاعر ضرورة يجب التأكيد عليها بصورة كافية . وبالإضافة إلي الحوارات والمداولات التقليدية ، فإن هناك ألعاب تنتجها الشركات التجارية مصممة للأسرة بأكملها يمكن أن تساعد في هذا الصدد (واللعبة التي تسمي" عمل الأطفال " هي عبارة عن كتالوج يقدم مثل هذه الألعاب) .

لا تنس أن تقلد أو تحاكي الانفعالات الإيجابية . يجب أن يعي الآباء وباقي أفراد الأسرة دائماً أهمية التعبير الانفعالي الإيجابي والسلبي بالنسبة للتطور الانفعالي عند الأولاد . فمن الضروري للغاية بالنسبة للآباء الاعتراف بأهمية الانفعالات وتسميتها كافة . وكما ناقشت من خلال هذا الكتاب ، فإن التعبير الإيجابي عن الانفعالات ليس طبيعياً وصحياً فقط ، بل إنه يعتبر مفيداً أيضاً للصحة العقلية . لذلك عندما يشعر الأولاد بالفخر والسعادة البالغة والإثارة ..... إلخ ، فعلي الآباء القيام بتسمية وعكس أية مشاعر سلبية في هذه الانفعالات إلي الأولاد في كل مرة يتعرفون عليها (والتي عادة ما تأخذ شكل مشكلات سلوكية تحظى باهتمام الآباء) .

وبعد أن يتعلم الأولاد أسماء الانفعالات والتي يجب أن تكون قد ترسخت في أذهانهم جيدا بنهاية هذه المرحلة من العمر ، فإن أسهل وأكثر الطرق فاعلية لمارسة التعبير الانفعالي مع الأولاد هو الاستفسار ببساطة " ما هو شعورك تجاه ذلك ؟ " ومهما كانت التجربة أو الحدث ، يمكن البدء في التمرس علي توجيه مثل هذا السؤال السريع في هذه المرحلة (والتي تعد مرحلة مبكرة عادة) ، والاستمرار علي نفس النهج خلال مرحلة المراهقة . إنه السؤال الانفعالي المماثل لهذا السؤال : " ماذا تعتقد أو ما رأيك ؟ " والذي يعد أيضاً سؤالاً يقر بأهمية التعبير عن الانفعالات في مجال تنمية وتطور الهوية عند الأولاد .

كيف يؤثر الكبار في الأطفال البالغين من أربع إلي ست سنوات

عندما يبتعد الأولاد كثيراً عن الأسرة ويتجهون نحو ملعب الكرة والفصل ودار العبادة وأية أنشطة أخرى ، فإن مجتمعهم يصبح أكبر . إن كل بيئة من هذه البيئات إما تعمل علي تغيير أو تقوية وتعزيز القواعد الخاصة بتعبير الأولاد عن انفعالاتهم . ومن الضروري أن تتذكر أن أي مكان يلتقى فيه الأولاد فى صور مجموعات تحكمه بطريقة خفية القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . لذلك ، فإنه عندما يتحدي الكبار القواعد التقليدية ، ويقدمون قواعد وأعراف مختلفة خاصة بالتعبير الانفعالي لدي الأولاد في بيئتهم ، فإن ذلك يساعد علي دعم التطور الانفعالي السليم .

تغيير مبادئ القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . إن الكبار الذين يشغلون مناصب قيادية مهمة هم الأقدار علي القيام بمهمة " إعادة صياغة مبادئ الأولاد " الخاصة بالتعبير الانفعالي . ويشمل هؤلاء المدرسين ، والمدربين ، وممثلين الشباب ، والقادة في دور العبادة ، أو أي شخص يقوم علي رعاية الأولاد . وللمدربين دور فريد في حياة الأولاد ؛ فهم يقومون بعمل الحراس للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة الخاصة بالرياضة والفوز . فمن الضروري أن يقوم المدربون الذين يحملون هذه الشعارات " كن خشناً أو

قاسياً " أو " تجاهل الألم " بتعليم الأولاد للتمييز بين كون المرء خشناً الطباع في أرض الملعب وحساساً في البيئات الأخرى .

وإذا لم يساعد المدربون الأولاد علي تعلم طريقة فصل روح المنافسة الرياضية عن كافة التفاعلات الاجتماعية الأخرى ، فيجب علي الآباء عندئذ القيام بذلك ؛ لأنه إذا لم يسمع الأولاد الكبار وهم يقومون بمثل هذا التمييز ، فإن طريقة " كن خشناً أو فظاً " في التفكير سوف تتسع لتشمل الحياة غير الرياضية وغير التنافسية . ذات مرة جاءني طالب في المدرسة الثانوية يطلب الاستشارة والذي كان يلعب كرة القدم منذ عمر السابعة . وقد استطاع هذا الولد بنجاح إغلاق جميع منافذ انفعالاته بحلول الوقت الذي التحق فيه بالمدرسة الثانوية . وقد كان مضطراً إلي جرح ذراعه بالسكين مراراً لكي يشعر بالألم الانفعالي الذي كان يمر به . لقد أصبح فظاً وخشناً للغاية في الواقع .

وليس من المعتاد أن يقوم الكبار من غير المدربين عن عمد بالحد من وإضعاف الانفعالات الرقيقة لدي الأولاد . فيكون للعديد من المدربين أهداف محددة داخل عقولهم (كالفوز مثلاً) عندما يخبرون الأولاد بتجاهل الألم أو الخوف الذي ينتابهم . وبعض الكبار عادة ما يضطرون للتقيد بقواعد الثقافة العامة للتعبير الانفعالي عند الأولاد عندما ينكرون المشاعر الحساسة لدي الأولاد . ومع ذلك ، عندما يتفاعل الكبار مع الأولاد في المرحلة العمرية من الرابعة إلي السابعة ، فإن هذا التفاعل يخدم الأولاد جيداً عندما يعترف ويقر هؤلاء الكبار بانفعالات الأولاد بدلاً من تجاهلها . ويعرف معظم المدربين المميزين هذه الحقيقة . إنهم لا يؤكدون دور **الانفعالات** الفعال في الرياضة فقط ، بل إنهم يعلمون الرياضيين استخدام انفعالاتهم . فبدلاً من تجاهل الألم والخوف ، يحث هؤلاء المدربين الرياضيين علي الاعتراف بهذه الانفعالات واستغلالها في الأداء .

التعليم . وثمة طريقة أخري يمكن للمجتمعات عن طريقها تشجيع التطور الانفعالي عند الأولاد ، وذلك من خلال التعليم " العاطفي " في المدارس . ويشير التعليم العاطفي إلي المنهج الدراسي الذي يعلم الطالب " كافة الأشياء " (بما فيها المشاعر ، والمهارات الملائمة ، ومهارات الاتصال والتعامل ... إلخ) كاتجاه مقابل لتدريس المواد الدراسية فقط . وتعد برامج

التوجيه والإرشاد في المدارس أحد أشكال التعليم العاطفي الأكثر شيوعاً .

ويمكن أن تساعد مثل هذه الجهود علي تقويض القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، وربما تحصن الأولاد من أية تأثيرات سلبية علي تطورهم الانفعالي . ويسرد " دانيال جولمان " (١٩٩٥) في كتابه " الذكاء الانفعالي" العديد من البرامج المدرسية التي تخدم غرض تعزيز العاطفة والتي تم تنفيذها لمواجهة الاحتياجات الانفعالية للطلاب في المدارس .

الأعمار من ثماني سنوات وحتى إحدى عشرة سنة

وكما هو الحال في المراحل العمرية الصغيرة ، تظل الانفعالات التي ظهرت في السنوات السابقة موجودة (أو يجب أن تظل) . وما قد يكون جديداً في هذه المرحلة هو القدرة علي " مزج أو دمج " الانفعالات . وتشير عملية المزج إلي القدرة علي خلط إحدى الأفكار بأحد الانفعالات أو خلط نوعين مختلفين من الانفعالات معاً فيما يتعلق بالشخص أو التجربة أو الدافع ذاته .

فعلي سبيل المثال يمكن أن يشعر الولد بالغضب والحب تجاه أخته في آن واحد . وإذا كان مدركاً بشعوره بهذين النوعين من المشاعر ، يكون الاحتمال ضعيفاً جداً أن يضربها عندما يغضب . ولقد لاحظ الباحثون قدرة الأولاد خلال المرحلة العمرية من الثامنة إلى الحادية عشرة علي مزج المشاعر الإيجابية والسلبية تجاه نفس الشخص (" هارتر " و " وايتسل" ١٩٨٩) . ولكني قد أكتشفت أن بعض الأطفال في سن الخامسة يمكنهم تعلم كيفية المزج أو الدمج بين انفعالاتهم .

وتعتبر عملية المزج بين الانفعالات مهارة صحية وتنم علي النضج تساعد علي تنظيم الانفعالات . لذلك فإن معرفة كيفية مزج الأفكار بالمشاعر ترتبط بالصحة العقلية . فتأمل مثلاً حالة الولد الذي يشعر بالخوف ولكنه يعرف كيف يمزج إحدى الأفكار المطمئنة بشعوره بالخوف . إن خوفه فى هذه الحالة لن يؤثر علي أدائه لعمله . وعلي عكس المذهب غير الإنساني في الحياة " لا خوف " ، فعندما يتعلم الولد مزج أفكاره ومشاعره ، يكتشف أنه يستطيع الشعور بالخوف والتعامل معه .

وفي الحقيقة ، فإن أحد أشكال العلاج النفسي الذي طورته في أسلوبي العلاجي يعتمد علي هذا النوع من المزج ، ويسمي العلاج الإدراكي الانفعالي السلوكي . وكما يشير الاسم ، فإنه يشمل التدخل علي ثلاثة مستويات أو مراحل : التفكير ، الشعور ، السلوك . ولقد وجدت أن الأطفال والكبار يستفيدون من تحديد ومعالجة الانفعالات المهمة المرتبطة بالأفكار الداخلية والسلوكيات الخارجية . وهذا يساعد جيداً في حل المشكلات وتنمية مهارات الذكاء الانفعالي . ويمكن تبني التقنيات القائمة علي نظام العلاج الإدراكي الانفعالي واستخدامها في المنزل أو في الفصل .

يعتبر الأولاد بين سن الثامنة والحادية عشرة مؤهلين لخلط ومزج أفكارهم ومشاعرهم ؛ لأنهم قد " نمت " وتطورت لديهم مهارات إدراكية جديدة . إنهم لم يعودوا في حاجة إلي الاعتماد فقط علي حواسهم أو حدسهم ؛ فيمكنهم الملاحظة ، والاستدلال ، والاستنتاج ، والمشاهدة ، وإدراك أن الماء المسكوب من كوب زجاجي طويل ورفيع في طبق قصير وعريض لا يزال هو نفس المقدار من الماء . أخذاً في الاعتبار هذه الملاحظات الدقيقة في الحياة من حولهم ، يبدأ الأولاد بصورة طبيعية البحث عن معلومات أساسية عما يفعلونه بانفعالاتهم . وبدون حصولهم علي معلومات مختلفة من آبائهم فسوف يعتمدون علي القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

كيف يتم تنشئة الأولاد من سنِ الثامنة وحتى الحادية عشرة اجتماعيا

بعد سن السابعة ، تتوطد علاقات الأولاد بأصدقائهم من نفس عمرهم وكذلك بالأشخاص الآخرين من خارج الأسرة . ومن المحتمل أن يكون هذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الاهتمام المستمر بالرياضات الجماعية . وفي هذه المرحلة قد ينجذب الأولاد تجاه فرق الصبية وليس إلي الفرق المختلطة التي كانوا يلعبون بها في السابق ، وقد ينمون أيضاً هوايات جادة (الفن ، الموسيقي ، جمع الأشياء) لأول مرة في حياتهم . إنهم يبدءون في تشكيل كيانهم وما يحبونه أو ما لا يحبونه . إنه أيضاً الوقت الذي يمكن للجماعة أن تفرض سطوتها فيه .

التأثير المتزايد للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . لماذا تزداد وطأة سيطرة الجماعة في هذه المرحلة أكثر من ذي قبل ؟ قد يرجع السبب في ذلك إلي الاتصال المتزايد بالآخرين من خارج الأسرة الذين يتبعون هذه القواعد ، خاصة الأولاد الآخرين . وتبعاً للأنشطة والهوايات التي يشترك فيها الأولاد وكذلك الأصدقاء الذين يختارونهم ، سوف يتأثر بعض الأولاد أكثر من غيرهم بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . فعلي سبيل المثال ، فإن الولد الذي يضع نفسه فى إطار ضيق ويربطها بشدة بالقوالب النمطية الخاصة بالرجال ، سوف يتبع هذه القواعد لأنها بوضوح أفضل طريقة لكي يصبح رجلاً " حقيقياً " . إنه سوف يتجنب دروس الباليه (حتى ولو كان مهتماً بالرقص) ، وسوف يمارس البيسبول أو كرة القدم أو الهوكي أو أي رياضة أخري خاصة بالرجل " الحقيقي " (حتى إن لم يكن يحب هذه الألعاب) . وباختصار ، إذا كان يبحث عن القبول في الثقافة العامة أو السائدة ، فعندئذ بطريقة أو بأخرى سوف يتبع قواعد الجماعة أكثر من الولد الذي اكتشف بدائل مرنة أخري .

البدائل للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . لا توجد العديد من البدائل المقبولة " إذا كانت هناك أية مبادئ من الأساس " للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة في الثقافة السائدة . ولكن من حين لآخر يظهر ولد شجاع وقد اكتشف خيارات أخري ، حتى عندما لا يبدو أن أمامه خيارات أخري متاحة .

وأنا أتذكر ولد أمريكى ذي أصل أفريقى فى الحادية عشرة من عمره يدعي " جيرميا " والذي كان قد انتقل إلي إحدى المدارس الإعدادية الجديدة . وكان واحداً من الأولاد القليلين ذوي البشرة السوداء هناك . وكان وقتاً عصيباً بالنسبة له من جوانب متعددة . فتعتبر المدرسة الإعدادية صعبة بطريقة كافية عندما تكون طالباً مستجداً أو لا تكون عضواً في أقلية عرقية . لقد أراد بشدة أن يتقبله ويحبه المدرسون وزملاء الفصل ، وقد تخيل أن ممارسة الرياضة قد تفيد . لذلك قرر " جيرميا " أن يلعب مدة عام فى فريق كرة قدم محلى للحصول علي الخبرة ثم يلعب لصالح فريق المدرسة العام التالي . لقد تخيل أنه سوف يكون له أصدقاء بالتأكيد ويحصل علي الاحترام

بهـذه الطريقـة . وفي ضـوء ذلـك ، كـان يتبـع القواعـد الـتي تحكـم سـلوك الجماعة .

وبعد أول مباراة كرة قدم له ، أدرك " جيرميا " أنه لا يحـب كـرة القـدم علـي الإطـلاق ، وقـد قـال : " إنهـا مروعـة ... وتـؤلم ... ولـذلك سـوف أتركها " . وما كان مثيراً فى قرار " جيرميا " أنه لم يكن خجلاناً منه . إنـه لم يخف مشاعر الألم لديه ؛ فلقد أخبر والديه وجده بصـراحة أنـه لا يحـب تلك اللعبة لأنها مخيفة ومؤلمة . وعنـد هـذه النقطـة أدركـت أن " جيرميـا " سوف ينجح فى التأقلم في النهاية اعتماداً علي الطريقة التي تعامـل بهـا مـع هذا الموقف . لقد ظل واقعياً مع نفسه ولم يلتزم بالقواعـد الـتي تحكـم سـلوك الجماعة بمجرد أن اكتشف أن لديه الخيار وأن هـذه القواعـد في هـذا الموقـف ليست آمنة حتى يتبعها .

التعامل مع الحالة المزاجية للأولاد
بين الثامنة والحادية عشرة من العمر

ينطبق الكثير مما قيل عن المرحلة فيما بين الرابعة والسابعة علـي المرحلـة فيما بين الثامنة والحادية عشرة . وباختصار ، إنه من الضروري الاستمرار في تسمية وتحديد المشاعر وسؤال الأولاد عما يشعرون به فيما يتعلق بمـا حـولهم علي أساس يومي بغض النظر عن حالتهم المزاجية . والاختلاف الأساسـي في هذه المرحلة هو في كيفية تفاعل تـأثير الأقـران والـزملاء مـع حساسـية الأولاد وحالتهم المزاجية وقدرتهم علي التعبير عن انفعالاتهم . أو بدقة أكثر ، كيـف يتفاعل تأثير القواعد التي تحكم سلوك الجماعة مع الحالة المزاجية .

الأدوات الخاصة " بالتمدد والاتساع " . تستمر السمات المتعلقـة بالحالـة المزاجية في مرحلة الطفولة والمراهقة سواء كانت وظيفية أو غير وظيفية . ولكن هذا لا يعـني أن هـذه الخصـائص والسـمات الشخصـية لا يمكـن تهـذيبها أو تعديلها بطريقة ما . وكلما كان الولد كبيراً ، ازدادت لديه المهـارات للتوسـع في الاتجاه المقابل لذلك الذي تقود إليه حالته المزاجية . وعندما يكـون الأولاد صغاراً ، يتسم الخجولون أو الحساسون مـنهم بـأن لـديهم مهـارات إدراكيـة قليلة لمساعدتهم في المواقف الاجتماعيـة . ويسـرى نفـس الشـيء علـي الأولاد المتهورين أصـحاب الشخصـيات العدوانيـة أو سـريعة الغضـب . فهـم عنـدما

يكونون صغاراً ، فإن مشاعرهم ودوافعهم البيولوجية تكون " أكبر وأقوي " من قدراتهم الإدراكية .

كنت أعرف ولداً يتسم بأنه صعب المراس ، ولكنه بمجرد أن بلغ سن الثانية عشرة ، اكتشف أنه يستطيع أن يهدئ نفسه مستخدماً الكلمات عندما يكون قلقاً . لقد تعلم كيف يتوقف عن ضرب وإلقاء الأشياء عندما بلغ سن التاسعة ، وعندما بلغ سن الثانية عشرة كان يخبر والديه كيف يهدآن عندما يشعران بالقلق ! !

وعموماً ، فإن التمتع بمهارات إدراكية جديدة في هذه المرحلة من العمر يوفر إمكانية التحدث مع النفس التى تسترضى الولد الخجول وتهدئ الولد الهائج أو سريع الغضب . وفي هذه المرحلة يستطيع الآباء - ويجب عليهم - الاختيار من بين هذه المهارات الإدراكية دائمة التطور لمساعدة أبنائهم فى تنظيم السمات الخاصة بالحالة المزاجية لديهم والسيطرة عليها .

كيف يستطيع الآباء تحسين التطور الانفعالي في المرحلة العمرية من ثماني سنوات إلى إحدى عشرة سنة

بمجرد أن يكون لدى الأولاد الأسس المعرفية اللازمة لتسمية وتحديد مشاعرهم الخاصة ، فإنهم يحتاجون إلى تعلم كيفية تحديد وفهم مشاعر الآخرين . وبالطبع ، يمكن البدء في ممارسة هذه المهارة بل ويجب البدء في ممارستها في مراحل عمرية مبكرة . ولكن خلال المرحلة العمرية من الثامنة إلى الحادية عشرة ، يتمتع الأولاد بقدرات عقلية وإدراكية أكثر من تلك التى كانوا يتمتعون بها في السنوات السابقة ، كما إنهم يستطيعون القيام بالمزيد من التفكير المجرد في نهاية هذه المرحلة - الأمر الذي يمنحهم الفرصة في رؤية وجهات نظر الآخرين بصورة أفضل .

يجب أن نعى أنه إذا لم يستطع الأولاد تحديد أو تسمية المشاعر المختلفة بسهولة في هذا العمر ، فإنهم في حاجة عندئذ إلي التمرس على هذه المهارة الانفعالية الأساسية (في الحقيقة ، يوصى دائماً بالتمرس المستمر على هذه المهارة) ، كما إنه يمكن أن يبدأ الآباء في مساعدة الأولاد على فهم تعقيدات انفعالاتهم ، بما في ذلك كيفية تحليل الانفعالات المعقدة ، وكيفية الاستجابة لمشاعر الآخرين .

أداة مساعدة . إن إحدى الوسائل لتعليم الأولاد كيفية إدراك وتحليل الانفعالات هى أسلوب أطلق عليه " المعالجة عن بعد " . ويشير هذا إلى إقحام شخص ثالث فى الأمر لاستكشاف مشاعر الأولاد أو ردود أفعالهم . ومن الممكن القيام بهذا عن طريق توجيه سؤال بسيط مثل : " كيف كان فلان ليشعر إذا حدث كذا وكذا ؟ " وهذا الاستفسار يوفر التدريب على العديد من مهارات الكفاءة الانفعالية . فهو يلقي الضوء على أسماء المشاعر ، ويشرح كيفية توقع الانفعالات ، وكيفية تحليل الانفعالات المعقدة ، وكيف تتفاعل مع الآخرين عاطفياً .

وأحد أسباب نجاح هذا الأسلوب مع الأولاد في هذه السن هو أنه يخلق نوعاً من الأمان بوضع مسافة بين الولد وانفعالاته . فعلى سبيل المثال ، إذا سألت الأم ابنها عن شعوره تجاه تقرير أدائه في المدرسة وقال " لا أعرف " ، فبإمكانها بعد ذلك أن تستخدم هذا الأسلوب ، فتقول : " وفي رأيك ما هو شعور (تذكر اسم أحد زملائه) عن تقرير أداء مثل هذا ؟ " .

هل الولد لا يعرف أم لا يشعر ؟ من الضروري بالنسبة للآباء أن يمتلكوا المقدرة على التمييز بين ما إذا كان الولد لا يريد أن يقول كيف يشعر أو أنه لا يعرف بالفعل كيف يشعر . وهذا التمييز ضروري لأن استجابة الآباء فى هاتين الحالتين يجب أن تختلف . فإذا كان الولد لا يعرف بالفعل كيف يشعر ، فإنه عندئذ يحتاج إلى تدريب مركز علي طرق تحديد مشاعره . وإذا كان يعرف ولكنه لا يريد أن يتحدث ، ففى هذه الحالة قد يكون الموضوع شخصياً ويريد أن تحترم خصوصياته ، أو أنه فقط يتبع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . إن الآباء بحاجة إلى معرفة الفرق بين التحرر من الانفعال أو عدم التأثر به والخصوصية ، وعادة ما يتم التمييز بينهما عن طريق كمية الطاقة المبذولة في الاستجابة . وكقاعدة ، فإن المزيد من الطاقة يستهلك من خلال السرية والخصوصية .

استمر في تحصين الأولاد من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . إذا وفر الآباء لأولادهم فى هذه المرحلة العمرية تدريباً يومياً على مهارات تسمية وتحديد الانفعالات ، وسمحوا لهم بالتعبير عنها ، عندئذ قد يصبح الأولاد محصنين من الآثار السلبية لقواعد التعبير الانفعالى التي تحكم سلوك الجماعة . وحيث إن العديد من الأولاد يتجنبون الألعاب الخاصة بالانفعالات

(وأحياناً بعض الفتيات أيضاً) ، فإن تعزيز مهاراتهم الانفعالية قد يكون بسيطاً كالاستماع باهتمام عندما يتحدث الولد عن شيء حدث فى المدرسة ـ أي شيء مهما كان ، ثم سؤاله بطريقة جادة " وكيف تشعر حيال ذلك ؟ " وإذا حصل الآباء على العديد من الإجابات بـ " لا أعرف " ، عندئذ يحين الوقت لتحديد الانفعالات ربما باستخدام أسلوب " المعالجة عن بعد " . وبعد فترة ، عندما يصبح الحديث عن المشاعر هو أساس الحوار بالمنزل ، فسوف تصبح إجابات الأولاد أكثر تلقائية .

كيف يمكن للكبار التأثير فى المجموعات من الأولاد من عمر ثمانى سنوات وحتى إحدى عشرة سنة

خطوات بسيطة لكنها ذات مغزى . توجد فرص يومية لمحاكاة الوجود الطبيعي لتعبير الأولاد عن انفعالاتهم للكبار ممن حولهم . فعندما يتحدث أحد الأولاد عن انتصاره وفوزه فى المدرسة أو فى ملعب كرة السلة ويستجيب أحد الكبار لذلك قائلاً " أنت تبدو فخوراً بذلك " أمام الكبار الآخرين ، فإن هذا يعطى الفرصة للآخرين من الكبار بأن يقوموا بمثل ما قام به . وإليك مثالاً آخر ولكنه يدور هذه المرة حول التعبير عن انفعال سلبي : ذهب " جونى " مع مجموعة من الأولاد وأسرهم لمارسة لعبة " خدعة أم حلوى " . ولسوء الحظ وفى أحد المنازل وبينما كان " جونى " واقفاً فى أول الصف قفز رجل بدون رأس من خلف الأشجار وذراعاه تمتد إلى " جونى " وصرخ قائلاً " آآآآآآه.... أين رأسي ..... هل أخذته ؟ ". وعندما لمح والد " جونى " الخوف علي وجه ولده قال : " ياله من شيء مخيف ! لابد أنك قد فزعت للغاية يا " جونى" ... هل تسارعت دقات قلبك ؟! " إن مثل هذه الاستجابة تكسر القواعد التى تحكم سلوك الجماعة أمام الأولاد والآباء الآخرين . إنها تحاكى أو تقلد تعبيراً طبيعياً وسليماً عن الانفعال .

القوة التي تمنحها تسمية الأشياء . تأمل كيف أن خطأ واحداً يؤثر فى مدرسة بأكملها . ففى إحدى المدارس الإعدادية كان هنالك فصل يمتلئ بالطلبة المشاغبين صعاب المراس ، وقد توافد على هذا الفصل ثلاثة مدرسين خلال عام دراسي واحد . تقاعد المدرس الأول مبكراً ، بينما عانى المدرس الثاني من ارتفاع ضغط الدم ، أما المدرس الثالث فقد ظل بالمدرسة وبنهاية

العام الدراسي استطاع أن يصعد بفصل ناجح وحسن السلوك . كيف حدث هذا ؟ اتضح أن المدرس الأخير قد أخطأ في تفسير أرقام ودرجات الطلاب الموجودة في مكتبه ، واعتقد أنها نسب اختبار الذكاء (١٤٠ ، ١٤٢ ، ١٤٤ ..... إلخ) . لقد تعامل هذا المدرس مع الطلاب باعتبارهم أطفالاً أذكياءً جداً . وفي المقابل استجاب الطلاب لتلك المعاملة الحسنة بسلوك قويم ، وبدأوا بتلقى العلم بسلاسة . وتعبر هذه القصة المذهلة عن القوة الكامنة فى شعور الآخرين الإيجابى نحو الأولاد . ومن الممكن للأفراد تشكيل وتغيير التوقعات الخاصة بحقيقة الأطفال ومكنوناتهم . وأتمنى أن يقوم المزيد من الأفراد داخل مجتمعات عديدة بالعمل على تحقيق هذا فيما يخص التطور والنمو الانفعالي للأولاد .

المرحلة العمرية من الثانية عشرة وحتى الخامسة عشرة

وكما هو الحال فى المراحل العمرية السابقة ، فلا توجد أية مشاعر أساسية جديدة (علي سبيل المثال : الغضب الشديد ، الحزن ، الخوف ، السعادة) . ولكن بسبب النمو الإدراكي والعقلي المستمر ، قد يستطيع الأولاد في هذه المرحلة الشعور ووصف الانفعالات الأكثر تعقيداً مثل : المهانة ، الفخر ، المسالمة . وعلي خلاف الانفعالات الأساسية ، فإن هذه الانفعالات تمتاز بزيادة العنصر الإدراكي . فهذه المشاعر قد تم التفكير فيها . ومع ذلك ، فقد وجدت أن مثل هذه الانفعالات التي تعلو بها نسبة العنصر الإدراكي يمكن عادة صهرها لتصبح أحد الانفعالات الأساسية . فمن الممكن مثلاً أن تأخذ الانفعالات الإدراكية المعقدة مثل الغيرة وتزيل طبقاتها الخارجية لتحدد الانفعال الأساسي الكامن وراءها . والغضب والخوف عادة ما يكونان قابعان في جذور العديد من الانفعالات الإدراكية المعقدة ، بينما تكون السعادة قابعة داخل أصل أو جوهر الانفعالات الإيجابية .

وفي هذه المرحلة ، ومع بداية اكتساب مهارات التفكير المجرد " القدرة علي التفكير في عملية التفكير " يتمتع الأولاد أيضاً بإدراك ووعي بانفعالاتهم ، ويصبح بإمكانهم تنظيمها بطريقة أفضل . وتعد المثيرات الاجتماعية ضرورية بشكل خاص في تشكيل التعبير الانفعالي عند الأولاد في هذه السن . في الوقت الذي تشجع فيه مجموعة القواعد التي تحكم سلوك

الجماعة الأولاد علي مراقبة وإنكار انفعالاتهم الرقيقة ، وتقييد التعبير عن مشاعر الرقة والشفقة والحب ، وإظهار المشاركة الوجدانية أو الحب أمام الناس .

وكما عرضنا في الفصلين الأول والثاني ، فعندما يبدأ الأولاد في تجاهل هذه المشاعر مرات ومرات بداخلهم ، لا تصبح عندئذ المشكلة هي مسألة إخفاء انفعالاتهم أمام الناس ، بل إنها تصبح مسألة عدم الشعور بها علي الإطلاق . وهذا النوع من الانفصالية أو فصل التجربة عن الوعي يساعد البشر علي أن يتجاوزوا التجارب والخبرات المفزعة والمؤلمة . ولكن عندما لا يشعر الأولاد بانفعالاتهم علي أساس يومي ، فهذا يعرض صحتهم العقلية للخطر .

قد يتجاهل الأولاد انفعالاتهم قبل سن الثانية عشرة ، ولكن في مراحل المراهقة المبكرة أو في منتصف مرحلة المراهقة تصبح الأدوار الخاصة بالنوع قاسية بطريقة مفرطة ، حيث يكون هناك المزيد من الضغط من جانب الثقافة للتمسك بالقوالب النمطية الخاصة بالرجال وإخفاء الألم . خلال فترة المراهقة ، تبدو انفعالات الأولاد علي أنها أصبحت في خطر . وهدفنا هو الحفاظ علي انفعالاتهم هذه من الانقراض .

كيف تتم تنشئة الأولاد من سن الثانية عشرة وحتى الخامسة عشرة

أن تكون ولداً ، فإن هذا يعني في هذه المرحلة الالتزام الصارم بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . فأي قاعدة تثبت للولد أنه ليس مخنثاً تكون هي ذلك النوع من القواعد التي يبحث عنها ويتبعها . وتقدم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة إرشادات وتعليمات واضحة عن الطرق التي تحول بينك وبين لقب مخنث . ويستحوذ العدوان والقوة والفوز استحواذاً قوياً علي الأولاد في هذا العمر ، ولا يتم تقدير السلوك الذي ينم عن الود بصورة كبيرة . فعلي سبيل المثال ، تتيح العديد من المدارس الإعدادية والثانوية برامج وساطة تسمح للأقران بحل خلافاتهم الشخصية بأنفسهم دون تدخل أو وساطة من الكبار باستخدام أساليب المشورة المشتركة . ولكن تجذب هذه البرامج عدداً قليلاً فقط من الطلاب . وبالتحديد خلال هذه المرحلة ، يعتبر الأولاد القواعد التي تحكم سلوك الجماعة البوصلة التي سوف تقودهم إلي مرحلة المراهقة .

لذلك يجب علي الآباء والكبار الآخرين في هذه المرحلة محاولة تحصين الأولاد من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . ويجب عليهم أن يتيحوا للأولاد بعض البدائل مثل الوساطة ـ أو مجرد الحديث عما يضايقهم ـ وذلك لمنع الأولاد من الاعتماد فقط علي القواعد التي تحكم سلوك الجماعة في حل مشاكلهم مع أصدقائهم والمشاكل الاجتماعية الأخرى .

المعرفة الجنسية كقوة اجتماعية مهيمنة

تظل العناصر الأساسية للتنشئة الاجتماعية خلال هذه الفترة متمثلة فى الأسرة ومجموعة الزملاء والأنشطة . ومع ذلك ، ففي هذه المرحلة تبدأ الاهتمامات الجنسية والرومانسية في الاستحواذ علي بعض اهتمامات الأولاد . لم تعد الفتيات مقززات تماماً ، ولكنهن لسن أذكياء تماماً أيضاً . ولِمَ لا ؟ في مرحلة المراهقة المبكرة ، ليس من المقبول بالنسبة للأولاد أن يكونوا " أنثويين " بأي حال من الأحوال . ووفقاً للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فإن القيمة التي تتمتع بها الفتيات تكمن تماماً في إثارتهن ، وتتضمن قوة أن تكون " رجلاً " الوصول إلي المعرفة الجنسية .

يحتاج الأولاد إلي تعلم طرق بديلة للنظر إلي أو للاتصال وإقامة علاقات مع الفتيات . إنه ليس من العدل بالنسبة للأولاد ـ وللفتيات أيضاً ـ أن يكون الشغل الشاغل للاولاد هو جسد الفتيات فقط . والاتصال بالفتيات بطرق أكثر صحة وسلامة هو أمر ممكن الحدوث . ومع ذلك ، يحتاج الأولاد إلي الكثير من التدريب الجنسي في هذه المرحلة . لذلك تأكد من أنك سوف تستفسر منهم عما يحدث فيما يتعلق بعلاقاتهم وعلاقة زملائهم بالجنس الآخر (تذكر مقدار الضغط الذي شعر به " لوكاس " من أصدقائه ليقيم علاقة مع فتاة) . ما هي الأسئلة التي يرغبون في الحصول علي أجوبة لها ؟ ما هي اهتماماتهم ومخاوفهم وما هي مشاعرهم ؟ حاول أن تسألهم عن كل هذا .

قد يحاول الأولاد فى أول الأمر منع آبائهم (أو الكبار الآخرين) من مناقشة مثل هذه الأمور معهم . وسوف يحدثون جلبة ويقومون بتعبيرات مضحكة علي الوجه لحماية أنفسهم من مثل هذا الحديث " الشخصي جداً " . ولكن إذا كان لدي الشخص الكبير الإرادة للمواصلة ، فإن الولد آجلاً أو عاجلاً سوف يهدأ ويستطيع مناقشة بعض ما يمر به من تجارب .

استمر في المحاولة ؛ لأنه بدون التدريب من بعض الكبار فسوف تسيطر الجماعة علي هذا الموضوع الجوهري . تذكر ، أنك تريد أن تعرف ما يشعر به الولد ولكنك لا تريد أن تبدو متطفلاً في الحديث معه . إن هذا الطريق يصعب حقاً اجتيازه ، لكن الأمر يستحق المحاولة .

العلاقات الشخصية والاتصال بالآخرين

عموماً ، يبدو أن الاتصالات الشخصية بين الأولاد في هذه المرحلة تكون أقل جدية . وعلي العكس ، فإن الفتيات يدخلن ويخرجن من علاقات ، في حين يظللن إلي حد ما قادرات علي الولاء لأفضل صديقاتهن . ولا يستطيع الأولاد التعبير عن حبهم وارتباطهم بأصدقائهم مثلما تفعل الفتيات . وبدلاً من ذلك يبدو أن الأولاد يلبون حاجاتهم إلي الحب ويشبعونها عن طريق " الخروج والبقاء حتي وقت متأخر خارج المنزل " مع " الشباب الآخرين " . وكما يحدث في مرحلة الطفولة وكما هو ثابت في الدراسات التجريبية ، فإن العلاقات بين الأولاد في هذه المرحلة لا تزال تركز علي ممارسة الأنشطة معاً وليس على وجودهم معاً (" ماكوبي " ١٩٩٠) .

إن هذا الأسلوب غير المباشر من التفاعل والاتصال بين الأولاد يستخدم غالباً لجذب الأولاد إلي العلاج . ويقول " ويليام بولاك " (١٩٩٨) إن الطريقة التي يعمل بها غالباً مع الأولاد في الاستشارة تشمل أساساً المشاركة في إحدي الألعاب مما يسمح لهم بممارسة أحد الأنشطة أثناء الحديث . ويستخدم العديد من المعالجين الآخرين هذه الطريقة أيضاً في بداية العلاج ، لأنها تعد أكثر راحة وألفة للأولاد . وثمة طريقة أخري للتحدث إلي الأولاد بسهولة (كما قد تكتشف) وهي أثناء قيادتك لسيارتك . إن أكثر الأحاديث ألفة بين الولد والشخص الآخر غالباً ما تتم عندما يكون الاثنان جالسين أو واقفين جنباً إلي جنب بينما ينظران إلي الأمام وليس إلي بعضهما البعض .

الأسرة " في مقابل " الأقران ؟

ليس من الواضح تماماً مقدار تأثير الأسرة علي أطفالها بوجه عام وعلي المراهقين بوجه خاص . ويؤكد " رون تافيل " (٢٠٠١) و " جودي هاريس " (١٩٩٨) أن مجموعة الأقران تترك أثراً في حياة المراهقين أكثر من

ذلك الأثر الذي يتركه الآباء . وقد عارض آخرون هذه الفكرة (من أمثال " بركوسكي " و " رامي " في الصحافة) . وفي الحقيقة إن مجموعة الأقران سوف تؤثر علي قرارات المراهقين فيما يتعلق بالملابس التي يرتدونها ، والمناسبات الاجتماعية التي يشاركون فيها ، وتدخين السجائر من عدمه ، وتجربة نبات الماريجوانا . لكن يبدو أن الآباء لهم تأثير قوي فيما يتعلق بالقضايا الدائمة الأكثر عمقاً والأكثر أهمية . ويبدو أن آباء المراهقين أيضاً لا يزال آراؤهم توضع محل الاعتبار فيما يتعلق بما إذا كانت تصفيفة الشعر الجديدة تبدو جيدة بالفعل أم لا ؛ لأن التعليق على تصفيفة الشعر تعني في الواقع " **هل لا تزال تعرفني ... هل ستظل تحبني بغض النظر عما أبدو عليه ؟** "

ويبدو أن الأنشطة التي يشارك فيها الأولاد في هذه المرحلة هي تلك الأنشطة التي تقرها وتجيزها الجماعة . ولكن إذا تلقي أحد الأولاد الذي يبلغ من العمر أربعة عشر عاماً التحصين والمناعة الكافيين وكان لديه من الثقة بنفسه ما يكفي ، فإنه يستطيع أن يقرر أن الرقص علي موسيقي الجاز ضروري بالنسبة له ، أو يمكنه أن يقرر أنه ليس من المناسب أن يتحرش بالفتيات في المدرسة ... ويقول ذلك بالفعل للأولاد الذين يفعلون ذلك . ويتطلب كسر وخرق القواعد التي تحكم سلوك الجماعة في هذه المرحلة إحساساً قوياً بالنفس بعيداً عن الجماعة . وأعتقد أن مثل هذا الإحساس القوي بالنفس يمكن تعزيزه من خلال العلاقات التي تؤكد علي أهمية الانفعالات مع مجموعة الأقران والأسرة والقائمين علي رعاية الأولاد من الكبار ؛ وذلك إن كانت هذه العلاقات تعكس وتقر بأهمية تجارب الأولاد من الطفولة وحتى المراهقة .

التعامل مع الحالة المزاجية عند الأولاد بين الثانية عشرة وحتى الخامسة عشرة من العمر

قد يظهر الولد الخجول أو المتهور أو الهادئ والذي يتراوح عمره فيما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة سنة نفس السمات المزاجية الأساسية التي كان يتمتع بها وهو طفل لم يبلغ الثانية من العمر . ولكن الآن ، لدي هذا الولد المزيد من " القوة الإدراكية " للتعامل مع الميول والنزعات المزاجية . لذلك

فإن التعامل مع الحالة المزاجية للأولاد تصبح أكثر سهولة بالنسبة للآباء عندما يكبر الأولاد . وفيما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة من العمر تقترب القدرات الإدراكية والعقلية لدي الأولاد من تلك الخاصة بالكبار . وفي هذه السن ، فإن أفضل طريقة للتفاعل مع الخصائص المزاجية هي أن تتقلد دور المدرب . ساعد الأولاد علي تحديد الصفات الشخصية التي تحتاج إلي بعض التهذيب الاجتماعي . كن واثقاً أيضاً من إعادة دعم وتأييد مواطن القوة لديهم . ومن المحتمل أن ينجح الأولاد في فهم حالاتهم المزاجية والتوسع بها بمساعدة الكبار خاصة عندما تكون قائمة علي قوة الأولاد الداخلية .

استمر في التوسع وعكس مشاعر ولدك . بالإضافة إلي المبادئ العامة التي تناولتها من خلال هذا الفصل ، فإن الموضوعات التالية قد تظهر خلال هذه المرحلة : **يحتاج الولد** الخجول (ويريد) أن يتعلم كيف ينمي مهارات اجتماعية خاصة فيما يتعلق بمواعدة الفتيات . وربما تنعكس هذه الاحتياجات في أعراض القلق التي تلي وتتبع الخجل . إن هذا الولد يعجز عن التفاعل الاجتماعي ولا يعرف طريقة خاصة به يتأقلم بها مع ما حوله ، لذلك يحتاج إلي مساعدة أحد الأشخاص ، والذي يفضل أن يكون ناضجاً ولديه المقدرة على الحكم على الأمور ليشرح ويفسر له كيف يتعامل مع الأمور الاجتماعية . ويحتاج الولد المندفع أو المتهور إلي تعلم كيف يؤخر إحساسه بالرضا والإشباع وكيف يتعامل مع الملل . إن مثل هؤلاء الأولاد يتسمون بالنشاط المفرط في هذه المرحلة ، كما إنهم الآن يتعلمون قيادة السيارة . ويكون الولد المتهور الذي يقود سيارة بحاجة إلى مراقبة شديدة عن قرب . ويجب أن يتعلم الأولاد الذين ينشدون الكمال ـ إذا لم يكونوا قد تعلموا هذا بعد ـ كيف يكونون أكثر مرونة . وتعد المدرسة هي المكان الأمثل الذي يتعلم فيه الأولاد أنه ليس من الضروري أن تكون مثالياً (من المستحيل عمل كل شيء بطريقة سليمة) . إن المهارة الانفعالية التي يجب أن نعمل علي تعزيزها لدي الأولاد الباحثين عن الكمال المطلق هى التنظيم ؛ والتي عادة ما تعني التحكم في الغضب والإحباط .

ولا تزال الاحتياجات الانفعالية للولد " الهادئ " صعب إدراكها ومعرفتها . ويبدو أن مثل هؤلاء الأولاد ليس لديهم انفعالات لأنهم يبدون أو يتصرفون بطريقة سليمة ، أو لأنهم يخفون مشاعرهم خلف القوالب

النمطية العامة الخاصة بالنوع . ويجب أن يعي الكبار أنه عندما لا يعبر الأولاد عن انفعالاتهم ، تصبح القواعد التي تحكم سلوك الجماعة عندئذ هي النقطة المرجعية . وهذا حقيقي فيما يتعلق بالحالة المزاجية .

كيف يطور الآباء حالة الأولاد الانفعالية بين الثانية عشرة والخامسة عشرة من العمر

يجد الأولاد أنفسهم في منتصف مرحلة المراهقة ملزمين بالتقيد بأدوار قاسية تتعلق بالنوع . ولذلك فإن أحد التحديات الكبرى للآباء هي إيجاد وسيلة ناجحة للتصريح للأولاد بأهمية مراجعة الأعراف الثقافية السائدة وعمل عكس ما تفرضه الثقافة السائدة . والذهاب في الاتجاه المقابل للثقافة السائدة بالنسبة للأولاد في هذه السن يتضمن أساساً عدم تمتعهم بالخشونة المفرطة طوال الوقت ... وكسر وخرق بعض القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

تحليل تأثير وسائل الإعلام . إن مشاهدة العروض التليفزيونية والأفلام مع الأولاد هي وسيلة رائعة لتعليمهم كيفية التفكير بطريقة مضادة للتيار السائد ، كما إنها تمنح الآباء الفرصة لرؤية ما يؤثر في الأولاد . وبما أن المسلسلات الكوميدية في التلفاز والأغاني المصورة ومعظم المجلات تقدم عالم العلاقات بهذه الطرق المشوهة والعدوانية ، فمن الضروري مساعدة الأولاد علي " تحليل " ما تعرضه وسائل الإعلام . ويشمل هذا مواجهة وسؤال الأولاد عما يرونه وما يعتقدونه فيما يرونه . ويمكن أن تأخذ عملية تحليل وسائل الإعلام شكل اختبار الحياة الواقعية (بمعنى أن تقول : " هل تعتقد أن معظم الشباب يبدون هكذا بالفعل في الواقع ؟ ") . أو وضع المعلومات التي تقدمها وسائل الإعلام في محيط ونطاق أوسع (بمعنى أن تقول : " هل تتفق مع الغرض من هذا الفيلم أو هذا الإعلان ؟ ") .

وفي معظم الأوقات تكون الرسائل عبر وسائل الإعلام سريعة للغاية حتى إنك تعجز عن تحليلها . فذات مرة حاولت تحليل أحد إعلانات التليفزيون وكان معي ولدان أحدهما في الثامنة والثاني في الثانية عشرة من عمره ، وعندما انتهينا كانت هناك أربعة إعلانات أخرى أمامنا . إن اندفاع وسرعة المعلومات كان شديداً لدرجة أنها كانت تشبه غسيل المخ . إن الغالبية

العظمي من الرسائل الموجهة عبر وسائل الإعلام عن النوع ما هي إلا قوالب تخضع للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

إن الطريقة التي يدير بها الرجال دائماً الاجتماعات وهم جالسون علي رأس مائدة الحوار ، والطريقة التي ينقذون بها السيدات باستمرار من الخطر أصبحت رسائل تقليدية وشائعة للغاية ، كما أنها تتخلل كل شيء بداية من إعلانات السيارات إلي سيناريوهات الأفلام والأغاني المصورة . حاول أن تكتشف كيف يفكر الأولاد ويشعرون حيال ذلك فقط عن طريق سؤالهم . وحاول أن تتناقش معهم حول معني هذه الرسائل . قد لا يكون ذلك أمراً يسيراً ، لكن الأمر يستحق المحاولة .

الانفعالات المتلاشية . مهما بلغت جودة العمل الذي قام به الآباء بشأن التطور الانفعالي لأبنائهم حتى هذه النقطة في هذه المرحلة ، إلا أنه يبدو أن التعبير الانفعالي لدي الأولاد في طريقه إلي الاختفاء والتلاشي . أنا لا أقول إن انفعالات الأولاد تختفي بالفعل في هذه السن (الاختفاء يعني بالفعل أن الأولاد لم يعودوا يشعرون بانفعالاتهم) ، ولكن في المرحلة من الثانية عشرة إلي الخامسة عشر ، حتى الأولاد الذين يتمتعون بأساس انفعالي سليم يخفون مشاعرهم عن الآخرين وليس عن أنفسهم . ومع ذلك ، إذا لم يعد الأولاد يشعرون بانفعالاتهم ، فعندئذ هم في حاجة إلي اهتمام مكثف وربما في حاجة إلي علاج نفسي .

كيف يؤثر الكبار في جماعات الأولاد من سن الثانية عشرة وحتى الخامسة عشرة

إن تأثير الجماعة كبير في هذه السن . وتعد الموسيقي ، والرياضات ، ومجموعة الزملاء ، والأقران ، والرسائل الإعلامية ، واستخدام الإنترنت عناصر تنشئة اجتماعية رئيسية . ومن الضروري جداً بالنسبة للآباء مراقبة هذه القوى الاجتماعية . وفي مرحلة ما قبل المدرسة ، يستطيع الآباء اختيار الأطفال الذين يلعب طفلهم معهم ، والكتب التي يقرؤها ، والعروض التليفزيونية التي يشاهدها . وإلي حد كبير لا يزال مثل هذا التدخل سائداً بالفعل في منتصف مرحلة المراهقة . ولكن المجتمع والقوى الاجتماعية الكبرى تغري الصبي للخروج بعيداً عن منزل الأسرة . ولكن في المقابل ، فإن تأثير

الآباء يجب أن يزداد أيضاً ولا يقل أو يتضاءل . وأخذاً في الاعتبار كيف تتغير الأنماط الثقافية تبعاً للتكنولوجيا ، يحتاج الآباء إلي التطور بنفس السرعة .

صناعة الموسيقي . تتعامل كلمات الأغاني عادة مع الانفعالات والمشاعر ، وأحياناً تواجه وتتحدى القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . لقد حصلت فرقة " يو تو " علي جائزة عن أغنيتهم " إنه يوم جميل " والتي لا يشبه إيقاعها في شيء إيقاع الروك آند رول الصاخب . كما حدث نفس الشيء مع فريق " هوتي وبلوفيش " وهي الفرقة المكونة من رجال فقط ، والتي كان يقول المقطع الأخير من أغنيتهم الرائعة التي صدرت في أواخر التسعينيات " أنا هذا الطفل ، نعم ، يجعلني الدولفين أبكي ... " . إن الاستماع إلي أحد الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي يغني هذه الأغنية بصوت أخاذ رنان يعد بالتأكيد دليلاً علي الاستغناء عن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ــ ولو بشكل مؤقت . وهذان مجرد مثالين علي كيفية قيام المغنين من الرجال بكسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ؛ إنهما يقدمان نماذج ثقافية عكسية بالنسبة للأولاد ، ومع ذلك لا يزال هؤلاء المطربين يحققون ثروة كنجوم موسيقي الروك .

التحدث عن الأولاد . وثمة طريقة أخري يمكن أن يؤثر بها الآباء والكبار في المجتمعات وهي التحدث عن الأولاد بطرق عاطفية وليست تنافسية . ويمكن أن يحدث هذا من خلال محادثة أو حوار بسيط يجريه اثنان من الكبار ، كأن يقول أحدهما للآخر " يجب أن تكون فخوراً بالأوسمة الدراسية التي حصل عليها " روبرت " ... ما هو شعوره تجاه ذلك ؟ " أو " لابد أن الأمر كان صعباً علي " بيلي " عندما أوقفوه من المدرسة الأسبوع الماضي ، ما هو شعوره تجاه ذلك ؟ " إن هذه النماذج تثير عاطفة الآباء الآخرين ، وتذكرهم أيضاً بانفعالات أبنائهم . وغالباً ما تتأصل مثل هذه الأمور الصغيرة التي تسير في اتجاه مضاد للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة داخل مجتمعات الأصدقاء .

الأعمار من السادسة عشرة وحتى الثامنة عشرة

عندما يصل الأولاد إلي هذه السن ، يميل آباؤهم إلي اعتبارهم رجال صغار . ومن نواح متعددة هم كذلك ، حيث إن نمو قشرة المخ الأمامية (المسئولة عن الإدراك السامي) تقترب من الاكتمال في هذه السن . وهذا الجزء من المخ مهم جداً في التطور الانفعالي لأنه بالإضافة إلي المزج بين المشاعر والأفكار ، فإن هذه المهارات الإدراكية الجديدة تسمح للأولاد بالتحليل والاستنتاج والتفكير من خلال الانفعالات المعقدة . وعندما تصل مرحلة المراهقة إلي نهايتها ، يجب أن يكون لدي الأولاد الأدوات الضرورية للشعور والتعبير عن انفعالاتهم ، وذلك لمزج وتحليل وتنظيم المشاركة الوجدانية . ولكن كما تعرف ، توجد قوى اجتماعية عديدة تعمل إما لتقوية وزيادة حدة هذه الأدوات أو إضعافها .

وعلي الرغم من وجود هذه المهارات الإدراكية والانفعالية الجديدة ، فقد لاحظت أن العديد من الأولاد لا يعبرون عن انفعالاتهم في أواخر مرحلة المراهقة . يمكن أن يحدث مثل هذا الغياب للتعبير الانفعالي في أي مرحلة عمرية ، ولكن النمط العام يشير إلي أنه في مرحلة المراهقة المتأخرة يميل الأولاد إلي الحد من التعبير عن انفعالاتهم . ولم يصبح من الواضح بعد ما إذا كان هؤلاء الأولاد لا يعبرون فقط عن انفعالاتهم أم أنهم لا يشعرون بانفعالاتهم بالفعل .

إن هذا التمييز بين الإحساس بالانفعالات والتعبير عنها ضروري جداً فيما يتعلق بالصحة العقلية . وكما ذكرنا في الفصل الأول ، فعندما لا يشعر الشخص بانفعالاته ، فإن هذا يعني أن هذا الشخص يعاني من مرض alexithymia (والذي يعني حرفياً " غياب الكلمات اللازمة للتعبير عن المشاعر") . إن هذا المصطلح يعني عدم القدرة علي الشعور بالانفعالات . وعندما يعاني الأولاد والرجال الذين لا يكون لديهم تاريخ مرضي ناتج عن صدمات فى الرأس من هذه الحالة ، فإنها تكون ناتجة عن القوة الاجتماعية التي تصيب قدرتهم الموروثة علي التعبير عن الانفعالات بالشلل .

كيف يتم تنشئة الأولاد من سن السادسة عشرة وحتى الثامنة عشرة اجتماعيا

تضع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة بعض البنود الواضحة جداً لهذه السن . إنه وقت إقامة العديد من العلاقات مع الفتيات ، وقيادة السيارة ، وممارسة الرياضة ، وأن يصبح الولد أكثر استقلالاً ، واعتماداً علي النفس . وفي معظم المجتمعات ، من النادر بالنسبة لأحد الأولاد بين عمر السادسة عشرة والثامنة عشرة ألا يعرف كيف يقود سيارة أو لا يقيم علاقةً مع فتاة (أو الانشغال الزائد بهذين النشاطين) . والأولاد الذين ليسوا جزءاً من هذه الثقافة الفرعية السائدة من المحتمل أنهم قد اختاروا السير في الاتجاه المقابل للثقافة السائدة . إنهم الأولاد الذين وجدوا بدائل للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة والذين يشعرون بالأمان الداخلي . ولكن هناك أيضاً الأولاد أصحاب الولاء للقواعد الحاكمة لسلوك الجماعة ، والذين لا يزالون علي الرغم من ذلك غير متكيفين تماماً مع الجماعة . وهؤلاء الأولاد قد يكونون موضع سخرية أو رفض أو إطلاق اسم " شواذ " عليهم . إنهم دائماً يشعرون بالوحدة والبؤس ، لأنه علي الرغم من جهودهم المضنية ، فإنهم غير متكيفين . ومما يدعو للسخرية أن الأولاد الذين يتكيفون أو يتلاءمون قد يكونون من بين الذين يشعرون بالوحدة والبؤس نتيجة اتباع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، ولكنهم علي الرغم من ذلك ليسوا مضطرين للتعامل مع البؤس الزائد الناتج عن الاحتقار والرفض الاجتماعي .

المعالم . حتي حينما يصبح الأولاد علي وشك دخول مرحلة النضج ، يستمر معظمهم في الاعتماد علي القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . فهاتان العبارتان : " **لا تكن خائفا** " و " **كن مستقلا ومعتمداً علي نفسك** " هما الدفتان الرئيسيتان للإبحار نحو الرجولة . ومع ذلك ، **نجد عبارة جديدة في هذه المرحلة : " كن شخصا ذا شأن عندما تخرج إلي العالم ... اصنع لنفسك اسما "** .

ويشعر الأولاد بهذا الضغط علي نحو أشد وطأة الآن ، علي الرغم من أنهم ربما يكونون قد شعروا به من قبل . ولسوء الحظ ، فإن الضغط غير الحقيقي من أجل أن تصبح شخصاً ذا شأن وتصنع لنفسك اسماً هو توقع عادة ما يؤدي إلي إحساس مزمن بالفشل و بـ " عدم الملاءمة والتكيف " . إن هذا

النوع غير الناضج من الانطلاق نحو مرحلة الرجولة يمكن أن يطارد الإنسان خلال حياته كأحد الأشباح خاصة عندما يترك دون تحديد أو هوية .

وعلي الرغم من اقترابهم من بوابة مرحلة النضج (أضف إلي ذلك الذهاب إلي الجامعة ، احتمال الالتحاق بالقوات المسلحة ، اكتساب حق الاقتراع والتصويت) ، فإنه من الصعب غالباً أن تدرك أو تعرف ما إذا كان هؤلاء الأولاد يفكرون فيما تعنيه حقاً كلمة رجولة أو الشعور بأي شيء يتعلق بهذا المفهوم . في الحقيقة ، إذا كان الأولاد يتبعون القواعد التي تحكم سلوك الجماعة خلال فترة المراهقة ، فهم الآن قد أتقنوا أشكال التحرر من الانفعال وعدم التأثر به ؛ فلقد استطاعوا بنجاح وضع قناع علي انفعالاتهم الإيجابية والسلبية وتقويضها تماماً ، حتى مع أولئك الذين يجب أن يثقوا بهم .

ويشمل الاستثناء التقليدي من التعبير الانفعالي المقيد في هذه المرحلة إقامة الصداقة مع الفتيات . ويمكن للدور الذي تلعبه الفتيات في حياة الأولاد أن يتغير إلي قوة إيجابية مؤيدة عندما يكتشف الأولاد مزايا تبادل الثقة واستكشاف المودة . ومع ذلك ، وحيث إنه من النادر أن تستمر علاقة تجمع بين اثنين من المراهقين إلي ما بعد المدرسة الثانوية ، فعندما تنتهي القصة الرومانسية تنتهي أيضاً العلاقة مع " أعز الأصدقاء " . وبعد الانفصال لا يجد الأولاد أحداً يناقش معهم مشاعرهم وعواطفهم . ومن غير المدهش ، إنها الفترة التي غالباً ما يبدأ فيها الأولاد البحث عن الاستشارة لأول مرة . وعلي الرغم من أن البحث عن المشورة أو النصيحة يمكن أن يكون مفيداً جداً في هذه السن ، إلا أن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة تقدم طرقاً بديلة للتعامل مع محنة تدهور إحدى العلاقات . إن هذه القواعد تنظر إلي تناول المشروبات والمخدرات وممارسة السلوكيات الخطرة الأخرى علي أنها " مهارات ملائمة " للتعامل مع القلق الناتج عن النضج . إن ثقافتنا بحاجة حقاً إلي إعادة ربط تجربة الخوف والشجاعة لدي الأولاد وأن تعلمهم مهارات أخري تمكنهم من التكيف .

التعامل مع الحالة المزاجية للأولاد
في العمر بين السادسة عشرة والثامنة عشرة

عندما يقترب الأولاد من مرحلة النضج ، فإن السمات الخاصة بالحالة المزاجية والحساسية التي اكتسبوها إلي الآن من المحتمل أن تظل معهم طوال حياتهم . وفي الحقيقة ، فإن الكلمة التي تستخدم لوصف الحالة المزاجية بعد سن الثامنة عشرة هي " الشخصية " . وهذا لا يعني أن الولد ذا الطبيعة " الهادئة " لن يمر بأيام عصيبة ، أو أن المراهق الخجول سوف يصبح منبوذاً اجتماعياً ، ولكن يعنى أن النزعات والميول الخاصة بالحالة المزاجية الحالية قد تستمر حتى مرحلة الرجولة . ويمكن أن ينتج عن التجارب المختلفة التي مر بها الأولاد نتائج سلوكية مختلفة حتى ولو ظلت حالتهم المزاجية كما هي . علي سبيل المثال ، فإن الولد الخجول الذي يتمرس علي تنمية مهاراته الاجتماعية والولد المندفع أو المتهور الذي يتدرب علي كيفية قبول تأخر الشعور بالرضا والإشباع سوف يؤدي كل منهما وظيفته بطريقة مختلفة عن الأولاد الذين يتمتعون بهذه السمات المتعلقة بالحالة المزاجية ولكنهم لم يتوسعوا في الاتجاهات المقابلة أو المضادة .

استمع وتحدث عن الانفعالات . لأن هذه الفترة هي فترة تحول في حياة الأولاد ، فمن الضروري مراقبة انفعالاتهم خلالها . من الطبيعي بالنسبة للولد ـ بغض النظر عن حالته المزاجية ـ أن يشعر بالإثارة أو السعادة الشديدة بسبب قيادة سيارة . أو الرقص ، أو الالتحاق بالجامعة ، أو إدراج اسمه في الخدمة العسكرية ... وأن يشعر بالخوف أو الحزن تجاه هذه الأشياء نفسها خاصة إذا كان قد أخفق في مواعدة إحدى الفتيات للرقص أو فى اختباره الأول للالتحاق بالكلية . وربما لا يزال نفس الأسلوب أو المدخل الذي تم وصفه فى المراحل العمرية السابقة أفضل الأساليب التي يمكنك استخدامها حالياً : عليك التصديق والموافقة علي أسلوب ولدك ومساعدته علي أن يزيد من قوته حتى يتسع ويتمدد في الاتجاه المقابل ، ثم بعد ذلك أدعه إلي مناقشة تتعلق بمشاعره ومشاعر الآخرين .

قد ترتبط القرارات المصيرية التي يتخذها الولد في هذه المرحلة بحالته المزاجية . وبما إن الآباء يؤثرون في القرارات الرئيسية أو المصيرية . فإن معرفتهم كيفية تفاعل الحالة المزاجية لدي الأولاد مع العمل وخطط ما بعد

المدرسة الثانوية يعد أمراً مهماً . وبصفة خاصة جداً ، عندما يبدأ الأولاد في اتخاذ قرارات تتعلق بالعمل أو الجامعة فيمكن للآباء مساعدة أبنائهم بعدم دفعهم إلي العمل ، أو الوظائف ، أو الجامعات ، أو موضوعات دراسية معينة لا تتناسب تماماً مع حالتهم المزاجية . علي سبيل المثال ، قد لا يشعر الولد الخجول بالراحة في العمل بالمبيعات أو كمحامٍ تحت التمرين ، وقد لا يؤدي الولد المتهور عمله جيداً كجراح . إن أفضل ما يمكن أن يقوم به الآباء الآن هو النظر إلي الحالة المزاجية للابن من الناحية الواقعية وتوجيهه نحو القرارات المصيرية التي تناسبه . وبهذه الطريقة ، يستطيع الآباء المساهمة في التطور الانفعالي لأبنائهم في مرحلة الرجولة .

كيف يحسن الآباء التطور الانفعالي لدي الأولاد بين السادسة عشرة والثامنة عشرة

أخذاً في الاعتبار التغيرات الاجتماعية السريعة التي تحدث اليوم ، يكون من الواضح أن هذا هو الوقت الذي يحتاج فيه الأولاد إلي الحديث عن انفعالاتهم . إن الولد يعرف قيادة السيارات الآن ، وفي بعض الولايات يتقدم ببطء نحو العمر القانوني للزواج ؛ وكل ذلك يعني أن إحدى قدميه في المنزل والأخرى خارجه ، وأنه يتجه نحو المزيد من الاستقلال .

تناول المشروبات الكحولية . يجب أن يكون الآباء علي وعي تام بكيفية إغراء القواعد التي تحكم سلوك الجماعة الأولاد نحو التفكير في تناول المشروبات الكحولية . وهذا التشجيع علي مثل هذا الأمر هو جزء من عقلية " يظل الأولاد أولاداً " . إن الشعور بالتحطم والضياع هو أحد " الطقوس الشائعة للانتقال من مرحلة إلي أخري " بالنسبة للعديد من الأولاد في هذه المرحلة وخاصة أثناء العام الأول من الجامعة . وعلي الرغم من أن تناول الكحوليات وتعاطي المخدرات قد يبدأ في مرحلة مبكرة ، إلا أنه في هذه المرحلة تبدأ ثقافتنا في أن تجيز ضمنياً استخدام المواد المخدرة بالنسبة للأولاد .

وفي حين أننا في حاجة إلي تخصيص كتاب بأكمله للتعامل بطريقة سليمة مع هذا الموضوع ، إلا أن أهم رسالة أقدمها للآباء في هذا الصدد هي : قد تكون مخطئاً في اعتقادك أن ابنك لا يشرب الكحوليات (أو يتعاطي

المخدرات) . ولقد اكتشفت صحة هذا الكلام مرات عديدة من خلال تجربتي في ممارسة الطب النفسي . فنادراً ما يعترف الأولاد أنهم يشربون الكحوليات ، وعندما يعترفون بذلك يقللون من مقدار ما يشربونه . إنهم يعرفون جيداً أن ذلك ليس من الأمور الطبيعية (لذلك فهم يخفون هذا الأمر) ، ولكنهم لا يزالون يتناولون الكحوليات خلسة لأن ذلك أمر مقبول في أوجه عديدة من تراثنا الثقافي . ويجب أن يشترك الآباء والكبار الآخرون في عملية تغيير القواعد التي تحكم سلوك الجماعة المتعلقة بتناول المشروبات الكحولية .

لا يزال الحديث ضرورياً . إن الأسس الاجتماعية عادة ما تصحبها انفعالات تحتاج إلي تحديد ومعالجة . ولا يجب أن يتم ذلك عن طريق إقامة حوار مفصل أو متقن أو جاد للغاية ، حيث إنه من الممكن أن يكون الحوار بسيطاً كأن توجه مثلاً هذا السؤال " ما هو شعورك ؟ " بعد أن يجتاز (أو يخفق) الصبي في اختبار القيادة أو في اختيار أول جامعة له . وهناك طريقة سريعة وفعالة لتنمية التطور الانفعالي الصحي لدي الأولاد في هذه المرحلة وهي أن " تعمل علي أن تظل خطوط الاتصال مفتوحة " . إنه لا يعد أمراً مبتذلاً بالمرة أن يعرف الأولاد أنه يمكنهم التحدث إلي آبائهم عن أي شيء في أي وقت . كما إنه بإمكانك تخصيص بعض الوقت يومياً لتقضيه مع الأولاد (حتى ولو كانت دقائق قليلة) ، دون ممارسة نشاط محدد أو تسلية . وهذا عمل ذو قيمة لأنه يعطي فرصة للحوار كي يتم بصورة طبيعية .

القيادة . أحد أكبر الأخطار التي يواجهها الأولاد في هذه السن هو حوادث السيارات . وفي هذا الشأن ، قد يتقن الآباء والكبار الآخرون عملية التعامل مع الأولاد مثلما يتعاملون مع الفتيات . ولذلك فعليك أن تتقيد بقاعدة أساسية هي : اسأل نفسك إذا كنت ستسمح لابنتك التي تبلغ من العمر ستة عشر عاماً القيادة إلي المدرسة يومياً ، أو في أوقات متأخرة من الليل ، والخروج في حفلات خارج المدينة وذلك بعد حصولها مباشرة علي رخصة القيادة . وقد تكون حماية أولادنا عندما يتعلق الأمر بقيادة السيارات هى التى تساعدهم علي إدراك أنهم ليسوا آلات قابلة للتخريب والدمار . وفي حالة قيادة السيارات يبدو أن الخوف من خرق القواعد التي تحكم سلوك الجماعة هو الذي يمنع الآباء من حماية أبنائهم .

والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة أيضاً هي التي تحول دون تبني الأولاد الأسلوب المتعارف عليه لدي الجميع والخاص بقيادة السيارات . ولذلك يسقط العديد من الضحايا من الأولاد المراهقين (وأناس آخرين) بسبب القيادة المتهورة (بسرعة فائقة ، نتيجة امتلاء السيارة بعدد كبير من الأشخاص ، القيادة تحت تأثير المشروبات) . إن الأولاد بحاجة إلي معرفة أن القيادة لا تتعلق بخشونة الطبع أو الذكاء . ويستطيع الكبار المساعدة في تغيير الأعراف السائدة في هذا الصدد حتى نستطيع أن نتوقف عن دفن العديد من الشباب .

النشاط الجنسي . علي الرغم من أن الأولاد قد يكونون نشطاء جنسياً قبل بلوغهم هذه المرحلة ، إلا أنني اخترت مناقشة النشاط الجنسي هنا حيث أعتقد أنه ليس من اللائق أن ينفتح الأولاد علي المعلومات الجنسية التفصيلية قبل هذه السن . أفترض أن الآباء يتحدثون بالفعل إلى أبنائهم فيما يتعلق بموضوع الجنس . ولكن في هذه المرحلة من حياة الصبي ، من الضروري أن نتحدث معه عما يشعر به تجاه علاقاته العاطفية مع الفتيات . وعادة ما يكون تأثير القواعد التي تحكم سلوك الجماعة هو المسيطر على الأولاد ، ومصدر العديد من أسئلتهم حول عن الجنس .

التخرج . وفيما يتعلق بانطلاق الأولاد نحو خطط ما بعد الانتهاء من الدراسة الثانوية ، فيجب أن ندرك أن أهم ما في هذه المرحلة هو حاجة الأولاد لمساندة اجتماعية وانفعالية مساوية لتلك التي نقدمها للفتيات . علي سبيل المثال ، قد يكون من النادر لولد في الثامنة عشرة من عمره أن يخرج علينا قائلاً " أنا خائف بالفعل من التخرج في المدرسة الثانوية " . ومع ذلك ، قد تخرج مشاعره في صورة النوم لوقت متأخر أو لعب الكرة طوال الوقت . إن مثل هذه الوسائل يمكن أن تخفي المشاعر القوية حتى عن أكثر العيون تدقيقاً وإدراكاً .

كيف يؤثر الكبار في مجتمعات الأولاد من عمر السادسة عشرة وحتى الثامنة عشرة

عندما يكون الأولاد علي مشارف مرحلة الرجولة ، فإن القوى الثقافية غالباً ما تخلق وتعزز سمات معينة خاصة بهذه المرحلة (**كن مستقلاً فقط ،**

كن خشناً وفظاً فقط) . وقد يفرض المجتمع بعض هذه السمات علي الفتيات أيضاً ، ولكن الفارق هو أن الفتيات قد يحصلن علي المزيد من التأييد الانفعالي عندما ينطلقن نحو عالم الكبار ، وقيادة السيارات ، وخطط ما بعد المدرسة الثانوية . إن الأولاد يحتاجون حقاً في هذه السن إلى الحديث عن مشاعرهم الخاصة بكل هذه الأمور أيضاً .

المثل العليا . تستطيع الأسر التأثير في جماعات الأولاد في هذه السن عن طريق تأييدهم عاطفياً بدلاً من تشجيع عدم تعبير الأولاد عن انفعالاتهم المرتبط زعماً بالرجولة . إن الاستقلال والاعتماد علي النفس يعد ضرورياً ، ولكن الاعتماد المتبادل علي الآخرين لا يقل أهمية أيضاً . من الضروري كذلك أن تكون خشن الطبع ولكن أن تتقبل أن يعتني بك الآخرون ضروري أيضاً . يستطيع الآباء دوماً ترسيخ وخلق أعراف جديدة تتعلق بالانفعالات مادام هنالك مجتمع يعيش به أفراد .

علي سبيل المثال ، عندما يقوم أحد الأولاد البالغين من العمر سبع عشرة سنة بدفع الأولاد الصغار في حمام السباحة ، فلا ينبغي أن تغض الطرف عن هذا مدعياً بأن " الأولاد سيظلون أولاداً " . إن توجيه عبارة مثل هذه لهذا الولد " توقف عن هذا يا فتي" أو " بماذا ستشعر إذا فعلت مثل هذا معك ؟ " من شأنها أن تعلمه كيف يتعامل مع الآخرين بأسلوب أكثر رقة وليناً ، ولكن شريطة أن يتم توجيهها بطريقة تنم عن الاهتمام وليس عن الخزي بسبب ما بدر منه . ومثل هذه العبارات تتحدى أيضاً القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

وثمة طريقة أخري لتحقيق نفس الغرض وهي القيام بالثناء علي الأولاد الكبار علي سلوكهم الودود الذي قد يظهرونه في الأماكن العامة . لقد أثنيت ذات مرة علي أحد الأولاد وكان يبلغ من العمر سبع عشرة سنة علي الطريقة الحانية التي اهتم بها بأخته الرضيعة ... أمام أصدقائه . ولقد أشرق وجهه نتيجة لذلك . وقد تبدو هذه الأمور وكأنها قطرات صغيرة ولكنها الطريقة الوحيدة للبدء في ملء دلو فارغ .

الأسلحة . لقد حاكي الأولاد في المدرسة الإعدادية والثانوية كل شيء تقريباً قامت بعرضه وسائل الإعلام . وأنا لا أستطيع العرض لمثل هذا الموضوع

في هذا الكتاب . ومع ذلك فمن الضروري بالنسبة لنا جميعاً أن نفكر في كيفية تعليم وإعادة برمجة الأولاد فيما يتعلق بامتلاكهم واستخدامهم للأسلحة وبالطبع شعورهم تجاهها .

المشروبات الكحولية والمخدرات . إن تناول المشروبات الكحولية والمخدرات يمكن أن يبدأ في مرحلة عمرية مبكرة للغاية . ومع ذلك ، فهذه هي المرحلة العمرية التي يتعين فيها علي مجموعة الأعراف الثقافية والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة أن تشجب صراحة وبحزم تعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات . وهناك وسائل عديدة يستطيع من خلالها الكبار - من أمثال المدرسين والموجهين ورجال الصحة المتخصصين والمدربين والجيران - المساعدة في تغيير هذه الأعراف والقواعد .

وعندما تتغير الأعراف ، يستطيع الأولاد رؤية بدائل القواعد النمطية والضيقة الأفق الخاصة بالرجولة . وعندما يتعلم الأولاد الاختيار من بين هذه البدائل ، من الضروري ألا نحملهم علي الشعور بالخزى لأنهم رفضوا القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . ومن الضروري أيضاً أن نساعدهم علي التعامل مع تجاربهم وخبراتهم عندما يخذلهم الآخرون . وهذا الأمر ضروري بالفعل القيام به في كل مراحل العمر .



الأولاد والتعبير الانفعالى

" غالباً ما يخبرنا الأولاد بمشاعرهم من خلال التصرفات وليس الكلمات " .

ــ " باتي أتكنز نويل " ، مستشار بالمدارس الابتدائية .

بعد أن انتهي " جيه سى " البالغ من العمر ثلاث سنوات من مشاهدة فيلم " الأسد الملك " ، بدأ يسير علي أطرافه الأربعة في المنزل وهو يزأر كالأسد لعدة أيام . ولم يستطع والده إقناعه بالتوقف عما يفعل ، إلا بعد أن شاهد كلاهما الفيلم معاً للمرة الثانية ، حيث أدرك الأب أن " جيه سى " كان خائفاً جداً من المشهد الذي يتشاجر فيه " سكار " و " موفاسا " ، ومشهد وفاة " موفاسا " .

بعدما أنهي " مايكل " الصف الثاني الدراسي كان يعاني يومياً من آلام في المعدة . لقد كان خجولاً للغاية وكان تلاميذ فصله يحدثون ضجة شديدة ولا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم أو سلوكهم . وقد ازداد الأمر سوءاً بطريقة واضحة مع اقتراب نهاية العام وما يصاحب ذلك من انتشار لمشاعر القلق والتوتر ، وفي النهاية تحمل ما يزيد علي طاقته . لقد شعر بالعصبية والقلق لكنه لم

يكن قادراً علي التعبير بالكلمات عن مشاعره ، لذلك كانت معدته تقوم بـذلك نيابة عنه .

أهدر " جاكوب " البالغ من العمر عشر سنوات هدفاً في المباراة التي كـان سينتج عنها الفوز بالدورة الرياضية ، ولم يظهـر لأحـد الشعور المؤلم الـذي يشعر به جراء ذلك . ولكنه بدأ الشجار مع أخته الصغرى علي مدار الأسبوع الذي تلا المباراة .

انفصلت صديقة " ديفيد " عنـه في ديسمبر مـن العـام السـابق . وقـد كانـا يتواعدان منذ العام الأول من المدرسة الثانوية . لقـد كانـت صـديقته الوحيـدة وموضع ثقتـه . ولقد اتضح ذلك في جلسة العلاج العائلي الخامسة بعد أن حاول " ديفيد " الانتحار .

إن كل الصور الواقعية السابقة هي مثال علـي التعـبير الانفعـالي . ويعـني التعبير الانفعالي الوسائل الخارجية التي يظهر بها أحـد الأشـخاص مشـاعره السلبية أو الإيجابية . وتشمل هذه الوسائل التعـبيرات الصـوتية أو الإيمائيـة وكذلك السلوكيات التى تتراوح بين " القفز سعادة " إلي صعود الدرج بخطـي متثاقلة وغلـق البـاب بشـدة . ويعـد الحصـر الانفعـالي أحـد أشـكال التعـبير الانفعالي الذي يعني إضعاف هذا التعبير أو تضييق الخناق عليه . وعـادة مـا يظهر هؤلاء الذين يقيدون تعبيرهم الانفعالي أمام الآخرين بنفس الطريقة سواء كـانوا يتـأرجحون علـي حافـة الـدموع أو الانتصـار . والتحـرر مـن المشـاعر والانفعال هو شكل من أشكال الحصر الانفعالي . ويعود أصل كلمـة " متحـرر من المشاعر " إلى مدرسة قديمة للفلسفة والتي كانت تؤكـد علـي أن الشـخص الحكيم يجب أن يعيش متحرراً مـن كافـة أنـواع الانفعـال بحيـث لا يحركـه الفرح أو الحزن . ولكنٍ في العالم الحديث ، فنحن نعلم أن مثـل هـذا الحصـر الانفعالي قد يكون ضاراً علـي الصـحة البدنيـة والعقليـة والروحيـة . وعنـدما يحاول الأولاد أن يكونوا متحررين من المشاعر ، فإن مشاعرهم تظهر " بشكل غـير مباشـر " كمـا حـدث مـع " جـى سـى " و " مايكـل " و " جـاكوب " و " ديفيد " .

التركيز علي التعبير الانفعالي

غالباً ما تحمل الكلمات " انفعال " و " انفعالي " و " مشاعر " لسوء الحظ دلالة سلبية ـ ليس للأولاد فقط بل للكبار أيضاً . وكما أشرنا سابقاً ، فإن عبارة " لا تكن عاطفياً أو انفعالياً " تستخدم بطريقة ازدرائية وللتقليل من شأن الشخص الذي يساوره مثل هذا الشعور . لذا فأنا أرغب في تقديم طريقة مختلفة من التفكير تتعلق بالانفعالات ، حيث إنني أومن بأن جميع الانفعالات ضرورية ، وليس هناك انفعال أفضل أو أسوأ من الآخر . وكما تناولنا في الفصل الأول ، فإن الانفعالات هي جزء طبيعي من التكوين البيولوجي للإنسان . وعلي الرغم من أن الانفعالات لا تمثل مشكلة في حد ذاتها ، إلا أن المشاكل يمكن أن تنشأ اعتماداً علي ما يفعله الناس بانفعالاتهم . وببساطة ، فإن ما يفعله الناس بانفعالاتهم هو الذي يصنع الفروق والاختلافات .

وللاختلاف الكبير في وجهات النظر الخاصة بقيمة الانفعالات ، يصبح من الضروري فحص العلاقة بين الانفعالات الإيجابية (علي سبيل المثال ، السعادة والفخر) ، والانفعالات السلبية (الحزن والغضب والخوف) ، ومدي تكيف الأولاد وسلوكياتهم . وإحدى الوسائل لتحقيق ذلك هي تحقيق توازن بين الانفعالات . فإن لم يستطع الأولاد إلا التعبير عن مجموعة واحدة من الانفعالات ، فحينها لن يتطور لديهم وينمو إلا هذا الشكل الوحيد فقط من الانفعالات . علي سبيل المثال ، إذا كان هناك أحد الأولاد يظهر الغضب دائماً ولا يظهر الفرح ، فسوف يكون للغضب تواجد قوي في حياته الخارجية والداخلية . إن الشعور بالغضب فقط دون الشعور بالفرح يشبه عملية رفع أثقال بواسطة الجانب الأيسر فقط من الجسم : عملية غير متوازنة تماماً .

في الحقيقة ، يؤكد واضعو النظريات والباحثون الحاليون أن وجود الانفعالات الإيجابية يساعد على " توسيع وبناء " سلوكيات فكرية قد تعمل علي إبطال مفعول الانفعالات السلبية (" فريدريكسون " ٢٠٠١) .

الانفعالات " غير المباشرة " لدي الأولاد

يعد التعبير عن الانفعالات إحدى الطرق لتجربتها . وهذه المهارة الانفعالية تتضمن جانباً تطورياً . فيعتبر التعبير اللفظي أكثر الطرق ملاءمة وفاعلية للتعبير عما تشعر ، ولكن الأطفال الصغار يحتاجون أولاً إلي تعلم مسميات الانفعالات حتى يمكنهم ترديدها . وفي غياب الكلمات ، يتم التعبير عن الانفعالات بالسلوك . وإذا لم يتعلم الأولاد خلال حياتهم أنه من المقبول التعبير عن الانفعالات ، فسوف يستمرون في استخدام مثل هذه الأنماط السلوكية " الصغيرة " لنقل مشاعرهم . وفي النهاية ، إذا استمر الأولاد (والآخرون) في تجاهل مشاعرهم ، فإن انفعالاتهم يمكن أن " تختفي " تماماً .

عندما لا يتم التعبير عن الانفعالات ، فإنها تختفي داخل النفس . والانفعالات لا تختفي حقيقة . ولكنها فقط تظهر بطرق غير مباشرة متمثلة في أعراض مرضية جسمانية ومشاكل سلوكية .

تعكس الأعراض الجسمانية غالباً انفعالات الأولاد الصغار في شكل آلام وأمراض في المعدة ، في حين قد تظهر انفعالات المراهقين غير المباشرة في شكل اكتئاب أو تصرفات وسلوكيات خطيرة للغاية وتعاطي المواد المخدرة وأحياناً تشويه النفس .

وتوضح الأمثلة الأربعة التي بدأت بهما هذا الفصل انفعالات تم التعبير عنها بطريقة غير مباشرة . فلم يستخدم أحد من أولئك الأولاد التعبير اللفظي المباشر الذي كان يمكن أن يكون فعالاً في إشباع الاحتياجات . ولكن لماذا لم يخرج علينا هؤلاء الأولاد ليقولوا لنا ماذا يزعجهم مباشرة ؟ يعود السبب في ذلك للعديد من العوامل الثقافية والتطورية . وتعتبر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة بالتأكيد أحد هذه العوامل . ويعتبر التطور اللغوي لدي الأولاد عاملاً آخر .

ومع ذلك . فإن ما يجب أن نعيه هنا هو أنه عندما لا يتم التعبير عن الانفعالات الأساسية لفظياً وعن وعي وإدراك . فإن الطاقة الانفعالية لا تختفي ، بل إنها تتجه إلي مكان آخر . فهي عندما تعجز عن الظهور مباشرة . تجد طريقاً آخر لها . إنها تشبه المشع الذي يخفف الضغط عن طريق إخراج فائض الطاقة بطريقة غير مباشرة من خلال صمام آلي . وكما

لاحظنا من خلال هذا الكتاب ، فإن التعبير عن الانفعالات بطريقة غير مباشرة يظهر في صورة سلوكيات مثل العدوان ، والاكتئاب ، ونوبات الغضب ، والسلوكيات المدمرة للنفس ، وكذلك الأعراض المرضية الجسدية مثل آلام المعدة والصداع ونوبات الفزع . ولكن لحسن الحظ ، فإن مهارات التعبير الانفعالي يمكن تعليمها وتدريسها .

إعادة توجيه الانفعالات
غير مباشرة فى الأولاد الصغار

لو أن " جيه سى " استطاع أن يقول " أنا خائف جداً " أثناء الفيلم (أو لو أنه غطي وجهه وقال " أنا لا أريد مشاهدة هذا الفيلم ") لعرف والده كيف يهدئ من مخاوفه . إن فائدة نقل هذه المشاعر هي أن " جيه سى " كان ليعرف إذا استطاع أن يعبر عن انفعالاته أن مشاعره حقيقية وأن لها أهمية ، وأن المشاعر المروعة والمخيفة يمكن إبعادها بقليل من المساعدة . وهذا من شأنه أن يجعل العالم يبدو أكثر أماناً لطفل في الثالثة . وهو عندما يذهب عنه الخوف ، لن يكون في حاجة إلي الاستمرار في محاكاة الأسد ، كما رآه في فيلم الكارتون .

كانت آلام المعدة لدي " مايكل " تعكس رسالة واضحة تدل علي أنه قلق (تذكر أنه يوجد وسائل استقبال في المعدة تتلقى الرسائل الانفعالية من المخ) . لنفترض مثلاً أن في هذا الموقف لم تكن هناك طريقة لمنع معدة " مايكل " من الألم ، ولنفترض أيضاً أن لديه ذلك النوع من جهاز الإثارة الذي يقهر ويرتبك بسهولة والذي يوجد لدي العديد من الأطفال الخجولين . لذلك ، بدلاً من الاعتقاد بأن " مايكل " يستطيع أن يمنع عودة الألم بمجرد الحديث ، فكر في أنه يمكنه التخلص منه بالحديث عنه مع أشخاص آخرين . إن هذا هو ما حدث بالفعل . فلقد تحدث " مايكل " ووالداه عن مشاعره ، حيث أخبره والداه أن باستطاعاته أن يخفف من ألم المعدة لديه عن طريق التحدث إليها عن مشاعره . بعد ذلك صنع له والداه لعبة صغيرة تحدث صوتاً مجلجلاً كان يحملها معه في جيبه . وكانت اللعبة تقول : " **أنا أشعر بالخوف قليلاً ، ولكن سوف أكون علي ما يرام ، يا آلام المعدة ، يا آلام المعدة ، يمكنك الذهاب بعيداً !** "

لقد كان " مايكل " يدس هذه اللعبة في جيب بنطاله كل يوم دراسي في ذلك العام . وقد حققت نتيجة ! لقد اختيرت كلمات اللعبة التي كانت تحدث الصوت بعناية ، ومن الضروري أن نفسر السبب في اختيار هذه الكلمات للصبي . لقد أصر " مايكل " علي استخدام عبارة : " سوف أكون علي ما يرام " بدلاً من العبارة الأصلية " سوف تكون معدتي علي ما يرام " . ولقد استخدم هذه العبارة لأنه يعرف أنه كان في حاجة لتهدئة نفسه . إن الأطفال هم خبراء حقيقيون في المشاعر .

وقد عزز تدخل الوالدين أيضاً قيامهم ببعض الأمور الصغيرة في المنزل ، منها تعليق ملصق علي الثلاجة . فلقد كان والدا " مايكل " يعطيانه ملصقاً في كل مرة يخبرهما عن مشاعره ... وفي كل مرة ينجح في أن يتخلص من آلام معدته . ولقد توقفت آلام المعدة بعد الأسبوع الأول (إن الخرائط والملصقات عادة ما تكون أكثر فاعلية في الأسبوع الأول أو الثاني) ، ولكنهما تركا الملصق لفترة ليذكر الجميع بالمواظبة علي التحدث عن المشاعر فى الأسرة بأكملها .

معالجة الانفعالات غير المباشرة في الأولاد الكبار

لو أن " جاكوب " استطاع أن يقول لوالديه ومدربه : " أنا محبط بالفعل وأشعر بالارتباك لأنني أهدرت هدف الفوز لاستطاع أن يحرر ويطلق بالفعل المواد الكيماوية الفسيولوجية المرتبطة بانفعالاته . ولكن بدلاً من ذلك ، كان " جاكوب " يتعامل مع انفعالاته بطريقة جانبية بتعذيب أخته . وفي العلاج النفسي واستخلاص المعلومات وقت الأزمات ، تعني المعالجة التحدث عن أحد الأحداث المرتبطة بالانفعالات القوية . وقد تتنوع الأحداث من صدمة مرعبة إلي الحوادث اليومية . وتحتاج المعالجة الانفعالية غالباً إلي تكرارها أكثر من مرة وعلي فترات ، خاصة إذا كانت التجربة الذي مر بها الشخص مؤلمة . وعادة ما يستفيد كل من الأطفال والكبار انفعالياً من الحديث بعد وقوع أحد الأحداث المهمة . وهم ينبغي لهم الاستمرار في الحديث عن هذا الحدث حتى يتم معالجته كلية .

إن الهدف الأول للأولاد يجب أن يكون تجربة أو الشعور بانفعالاتهم . ويتمثل الهدف الثاني في التعامل مع الانفعالات بالحديث عنها بدلاً من

القيام بأحد التصرفات حيال الحدث المؤلم أو العمل علي إخفائه . فلو أن " جاكوب " قد تحدث عن خيبة أمله في إهدار هدف المباراة ، لاستطاع أن يحول دون انفصال هذا الشعور عن وعيه وإدراكه وظهوره بطريقة غير مباشرة في شكل سلوكيات مؤلمة تجاه أخته . لقد أخفي " جاكوب " مشاعره بطريقة جيدة لدرجة أنه أصبح من الصعب علي والديه إدراك مشاعر الإحباط الشديد التي يعاني منها والتي تؤكد سلوكه العدواني . وكانت النتيجة النهائية أن " جاكوب " لم يتعلم كيفية التعامل مع الخسارة ومشاعر الإحباط بطريقة صحيحة . وبالنسبة للعديد من الأولاد ، فإن هذا النمط من إخفاء ومواراة إحباطهم ـ وليس التعامل معه ومعالجته ـ عادة ما يتحول إلي شعور بالخزي . وليس صحياً بالمرة أن يمضي الإنسان في الحياة قدماً وهو يشعر بالخزي .

وتقدم الصورة الرابعة مثالاً عن الانفعال الذي تم التعبير عنه بطريقة غير مباشرة في محاولة انتحار . لقد كان " ديفيد " ولداً كبيراً لم تتحدث أسرته معه قط عن المشاعر ، لذلك فقد مر بالكثير من التجارب التي تعلم فيها تجاهل انفعالاته . وخلال إحدى جلسات العلاج الأسرية ، كشف " ديفيد " أنه أراد أيضاً إيذاء صديقته السابقة . وهو لم يكن قادراً تماماً علي تفسير السبب في أنه لم يؤذها (وهو السبب في أنه لا يزال يخضع للعلاج) . وقد تقدم علاجه ببطء شديد بينما كان في المستشفي . إنه لم يستطع أن يتذكر أنه شعر في يوم من الأيام بأية انفعالات . ولكن مع العلاج الشخصي والعائلي المستمر ، بدأت أسرة " ديفيد " العمل بجد لإبطال مفعول الدروس التي تعلمها ولدهم بخصوص عدم شعوره بانفعالاته .

تدريب الأولاد علي ممارسة التعبير الانفعالي

عندما يتم تجاهل انفعالات الأولاد ، يفقدون القدرة علي ممارسة أو الشعور بالانفعالات علي الإطلاق . وأحد الحلول لذلك هو أن تمنع هذه المشكلة من الحدوث في المقام الأول . وثمة حل آخر هو التدخل وتدريب الأولاد علي التعبير الانفعالي علي أساس منتظم . ويختلف هذا التدريب

باختلاف المواقف . وبوجه عام ، يشمل التدريب الانفعالي مساعدة الأولاد علي التطور والاحتفاظ بمجموعة من المهارات الانفعالية .

الدمج أو المزج : إحدى المهارات المهمة

يمكن تحويل الانفعالات من خلال مهارة أطلق عليها عملية الدمج أو المزج . وتحدث عملية المزج عندما يمتزج أحد الانفعالات مع التفكير أو مع أحد الانفعالات الأخرى . ويكون المزج مفيداً خاصة عند محاولة التنظيم والسيطرة علي الانفعالات القوية من قبيل الغضب والخوف . ولسوء الحظ ، فإن ثقافتنا تهتم بجانب التفكير وكون الإنسان عقلانياً أكثر من كونه عاطفياً . ومع ذلك ، قد يكون من المستحيل أن يكون لديك فكرة دون أن يصحبها إحساس ، وهو مفهوم أشرنا إليه في هذا الكتاب . وفي الواقع يؤكد العديد من واضعي النظريات (" باورز " ، " ويلش " ، " رايت " ١٩٩٤ ، " سالوفي " ، " سلويتر " ١٩٩٧) أن كل انفعال يأتي مصحوباً بفكرة متكاملة . وهذا يعني أن الأفكار والانفعالات تتداخل بطريقة غير قابلة للفصل .

حاول تجربة هذا التمرين القصير : توقف عن القراءة وفكر في الكلمات والعبارات التالية ، خذ ما يكفيك من الوقت وفكر فيها جيداً . وبينما تقوم بذلك ، لاحظ أي الانفعالات التي تجد نفسك تربطها بهذه الكلمات : الموت ... المال ... عيد الميلاد ... شهر رمضان ... المال ... الزواج ... التمرين ... الشيكولاته ... الطلاق ... الفوز في اليانصيب . والانفعال موجود بصورة طبيعية إذا أخذنا من الوقت ما يكفي لملاحظته والشعور به .

مزج الانفعالات بالتفكير . إن تطبيق عملية المزج علي التطور الانفعالي للأولاد يعني حاجة الأولاد والكبار المهتمين بهم إلي الاهتمام بالجوانب الانفعالية من تفكير الأولاد . والنتيجة النهائية الأكيدة لمزج الانفعال بالتفكير هي التحكم والسيطرة والتفوق . إن عملية التعبير اللفظي البسيطة عن أحد الانفعالات هي أكثر عمليات مزج المشاعر بالتفكير شيوعاً . وبهذه الطريقة ، لا تصبح الانفعالات مجرد إحساس كيميائي في الجسم . ومن الأمثلة الجيدة على هذا التحول من الاستجابة الكيميائية الحيوية إلي المزج بين التفكير

والإحساس هو الورقة الصغيرة التي تحمل عبارة " أنا لا أشعر بالخوف ، ولكني سوف أكون علي ما يرام " والتي أعطاها والدا " مايكل " له . إن مثل هذا المزج أعطي لـ " مايكل " الفرصة إلي " الاستماع " لآلام معدته وساعده علي التنظيم والسيطرة علي بعض مشاعره القوية .

وتشمل الوسائل الأخرى لدمج الانفعالات بالتفكير : (١) التحديد والتعبير بالألفاظ عن المشاعر للآخرين موضع الثقة ، (٢) الانشغال بالحديث إلي النفس (التحدث إلي نفسك داخل العقل) ، (٣) الكتابة أو " التدوين " لمشاعرك علي أساس منتظم . وقد تكون أكثر فوائد هذه المهارة الانفعالية أهمية أنها تمد الأولاد بفرصة تحويل تجربة حسية إلي شعور أو فكرة ذات معنى .

مزج الانفعالات بالانفعالات الأخرى . لا يشمل المزج الأفكار فقط ، بل يمكن مزج الانفعالات ببعضها البعض ، حيث يمكن مزج الانفعالات السلبية بالانفعالات الإيجابية . وفي الحقيقة ، إن هذا ما يجعلنا نتحمل شدائد الحياة في معظم الأوقات ... والحصول علي العزاء والمواساة أثناء الحزن الشديد والطمأنينة عند الخوف هما مثالان على ذلك . وعند مزج أحد الانفعالات الإيجابية مع أحد الانفعالات السلبية يمكن للأولاد التعامل مع وتنظيم انفعالاتهم بطريقة أفضل . فكر في هذا الأمر علي أنه عملية موازنة بين الانفعالات . إن الحزن العميق الذي لا يقابله عزاء ومواساة وكذلك الغضب الشديد الذي لا يقابله ما يكفي من الأمل هما خبرات وتجارب انفعالية غير متوازنة . وعندما تكون الانفعالات السلبية غير متوازنة ، فإنه من الممكن أن يتأصل داخل نفس الإنسان شعور بالاكتئاب ويبدأ في حبس انفعالاته بداخله . ولذلك ، يمكن أن يساعد المزج بين الانفعالات الإيجابية والسلبية علي إحداث التوازن في التجارب الانفعالية .

ومن الضروري أيضاً أن نشير إلي أنه عند مزج انفعالات سلبية بأخرى سلبية ، فإن النتيجة النهائية تكون سلبية " متعددة الطبقات " . فعندما لا يتم التعامل مع الانفعالات ومعالجتها تستمر في التراكم طبقة فوق الأخرى . علي سبيل المثال ، عندما احتفظ " جاكوب " بمشاعر خيبة الأمل عندما أخفق في إحراز هدف الفوز ، امتزجت خيبة أمله بالغضب ثم بعد ذلك

بالشعور بالخزي . وكان يمكن لـ " جاكوب " أن يحول دون ظهور هذه الطبقات من الانفعالات السلبية لو أنه تحدث عن مشاعره .

الانفعالات الإيجابية

تحتاج الانفعالات الإيجابية كذلك لدي الأولاد إلي التهذيب . إن علم النفس الإيجابي ليس علماً جديداً ، لكنه حظى بمزيد من الاهتمام مؤخراً . ويعد " مارتن سيلجمان " أحد رواد هذا المجال . إنه عالم نفس درس وبحث في " العجز المكتسب " في بداية حياته الوظيفية و " التفاؤل المكتسب " في نهاية حياته الوظيفية . ويعني علم النفس الإيجابي دراسة كيف يمكن لبعض الخصائص والسمات ـــ كالحكمة والمثابرة ـــ والانفعالات الإيجابية ـــ كالفرح والأمل والسعادة والحب ـ أن تؤثر علي الأطفال والكبار (" سيلجمان " ١٩٩٨ ، " سيلجمان " ، " ريفيك " ، " جيكوكس " ، " جيلهام " ١٩٩٦) . وهكذا ، فإن قمنا بتطبيق الكلام السابق علي انفعالات الأولاد ، سنجد أن الأولاد القادرين علي الشعور بالانفعالات الإيجابية في حياتهم اليومية هم الأكثر مرونة وصحة من هؤلاء الذين لا يستطيعون الشعور بهذه الانفعالات .

وقد تتساءل أي الأولاد قد لا يمر بانفعالات إيجابية كهذه ؟ في الحقيقة جميع الأولاد . إن الأمر كله يتعلق بالبيئة التي تقيد تجربة وتعبير الأولاد عن الفرح والأمل والفخر ... والحب . ومن هؤلاء الأولاد أولئك الذين يعيشون في بلاد دمرتها الحرب ، أو في مناطق سكنية يحكمها الإرهاب ، أو الأولاد الذين يتلقون معاملة سيئة ويعاملون بإهمال شديد . وأنا أعتقد ـ ويشاركني في هذا الرأي الكتاب والباحثون الحاليون ـ أن " الطفل الأمريكي " أيضاً في خطر ، لأنه تعلم أن يقيد تجربته والتعبير عن انفعالاته .

وترجع ضرورة الاهتمام بغياب الانفعالات الإيجابية في حياة الأولاد للعديد من الأسباب . وأكثر هذه الأسباب وضوحاً هو أن هؤلاء الأولاد غير مسموح لهم بالاقتراب من التجارب الكاملة التي تقدمها الحياة . وعندما نأخذ بعين الاعتبار الدور التبادلي الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في عملية المزج ، سندرك أهمية الانفعالات الإيجابية من أجل تحقيق التوازن . فإذا لم يستطع الأولاد الشعور بهذه الانفعالات الإيجابية ، فلن يكون بحوزتهم إلا

النصف السلبي من تجاربهم وخبراتهم فقط ... الخوف دون التهدئة والعزاء ، والغضب دون الفهم والإدراك ، والإحباط دون التفاؤل ، واليأس دون الأمل .

فوائد التعبير الانفعالي بالنسبة للأولاد

ويشمل ملخص فوائد تحديد الأولاد لانفعالاتهم الإيجابية والسلبية وتعبيرهم عنها : (١) التحرر من التوتر الفسيولوجي وما ينتج عنه من أعراض مرضية جسمانية ، (٢) التحرر من التوتر النفسي وما ينتج عنه من صراعات نفسية مثل مرض فقدان القدرة علي التعبير والاكتئاب والقلق والاضطرابات السلوكية ، (٣) فرص مزج الأفكار مع الانفعالات الأخرى ، (٤) فرص تحقيق التوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية ، (٥) فرص حماية انفعالات الأولاد من الاختفاء لتظهر ثانية بشكل آخر في مرحلة متأخرة .

" قوة " التعبير الانفعالي

ما هو الشيء المشترك بين مص إصبع الإبهام ، والبكاء ، والاهتزاز للخلف والأمام ، والتدريب البدني ، والحديث ؟ والإجابة هي أن جميع هذه الأنشطة هي أشكال مختلفة للتعبير الانفعالي ؛ لأنها جميعاً بطريقة ما محاولات " للشعور بحالة أفضل " . وهذه الأمثلة هي أهم الحالات التي يرتبط فيها العامل البدني والنفسي بصورة لا يمكن إنكارها .

علم وظائف الأعضاء
والشعور بالانفعالات

يرتبط مص إصبع الإبهام والاهتزاز بخيط فسيولوجي واحد علي الأقل : العصب المبهم . وعندما يتم تنبيه مراكز الاستقبال بالعصب المبهم بأي من هذين السلوكين ، فإن ضغط الدم ونبضات القلب تنخفض . ويطلق علي هذه الاستجابة الفسيولوجية اسم " إشارة " العصب المبهم (" كاتز " و " جوتمان " ١٩٩٥) . وتحمل مراكز الاستقبال في العصب المبهم الرسائل من المخ إلي القلب ، والرئتين ، والبنكرياس ، والكليتين ، والأمعاء الغليظة . ياله من تتابع قياسي رائع ! ويعتبر العصب المبهم أحد الأعصاب

القليلة في الجسم التي ترتبط بالعديد من الأعضاء . إنه ينسق أيضاً الاتصال بين الغدد الكظرية واللوزتين (فى المخ) ، الأمر الذي يساعد الجسم فى اتخاذ قرار التوقف عن ضخ الأدرينالين إلي العديد من أعضاء الجسم ، مما يساعد بدوره في إعادة الهدوء إلي الجسم . والمثير للدهشة أن العصب المبهم يتلقي حالياً اهتماماً من الناحية التجريبية كأساس لعلاج اضطرابات الحالة المزاجية ، خاصة الاكتئاب .

تهدئة النفس

يحتاج الأولاد إلي تعلم مهارات تهدئة النفس وتعد إثارة " استجابة العصب المبهم " إحدى الوسائل التي يستخدمونها لتهدئة أنفسهم . ويمكن استثارة أحد أطراف العصب المبهم عن طريق مص إصبع الإبهام في السقف الخلفي من الفم . ولذلك ، يبدو أن مص أصابع الإبهام يدعم ويقوي من استجابة العصب المبهم (وقد يكون هذا هو السبب في أن الأطفال يحبون مص أصابعهم حتى بعد الانتهاء من إطعامهم بالزجاجة) . وقد يستثير الاهتزاز أيضاً استجابة العصب المبهم . لذا فإنه ليس من المدهش أن الآباء يتأرجحون للخلف والأمام وهم يحملون أطفالهم الصغار ، أو أن الأطفال يحبون التأرجح .

وبالمثل ، يعتبر التعبير الانفعالي في شكل بكاء سلوكاً مهدئاً للنفس يمكن أن يقلل التفاعل في الجسم ويؤدي إلي الشعور بالهدوء والراحة عن طريق تقليل كمية هرمونات الاسترويد التي تساعد فى الاستجابة للضغوط . وعليه ، فإن البكاء يمكن أن يساعد في تقليل معدلات الكورتيزول . ومن هذا المنطلق ، فإن البكاء بالفعل يمكن أن يبعد بعض الأطفال عن التعرض للتوتر الشديد وممارسة السلوك الخارج عن السيطرة . ولكن ، حيث إن الأولاد يتعلمون في بداية حياتهم عدم البكاء ، فإن قدرتهم علي الوصول إلي هذه المهارة الانفعالية تصبح قاصرة .

التدريب البدني والتحدث

يعتبر التدريب البدني والتحدث أكثر الأشكال المقبولة اجتماعياً للتعبير عن الانفعالات . فهما طريقتان صحيتان لتنظيم الانفعالات وتهدئة النفس .

وقد تعتقد أن التدريبات البدنية ليس لها علاقة بانفعالاتك ، ولكن يبدو أن التدريب البدني وممارسة الرياضات لها أيضاً تأثيراً فسيولوجياً مهدئاً . لذلك لا عجب في أن الأولاد ينجذبون نحو الألعاب الرياضية ولكن أساليب التنفيس البدنية ليست متاحة دائماً عند الحاجة .

ويعد التحدث أكثر الطرق سهولة وقبولاً للتعبير عن الانفعالات . إنه يمنحك الفرصة لتخفيف التوتر ، ومعالجة الحزن ، وتبديد الغضب ، والشفاء من الإحباط ، أو أي تجربة انفعالية أخري غير سارة . ولكن إن لم تكن مجرد ولد صغير ، فإن الحديث عن المشاعر في هذه الحالة يخرق القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

يعبر معظم الأولاد عن أشكال مختلفة من التعبير الانفعالي وفقاً للمرحلة العمرية التي يمرون بها : البكاء ، مص الإبهام ، الاهتزاز ، الضرب ، الركل ، ممارسة الرياضة ، الحديث . ويحتاج الأولاد من مختلف الأعمار إلي الوصول إلي هذه الأشكال المختلفة من التعبير الانفعالي بغض النظر عن مدى صعوبة المواقف التي يواجهونها . ويناقش الفصلان الخامس والسادس دور المشكلة الوجدانية وإعادة توجيه السلوكيات العدوانية كعوامل تؤثر في شكل التعبير الانفعالي الذي سوف يستخدمه الأولاد . ويعد تنظيم الانفعالات أحد العوامل الأخرى .

تنظيم الانفعالات

يشير مصطلح **تنظيم الانفعالات** إلي القدرة علي تنظيم وإنجاز المهام الضرورية التي في متناول اليد في مواجهة الانفعالات السلبية أو الإيجابية القوية (" جروس " و " ليفنسون " ١٩٩٧) . ويعني التنظيم الانفعالي ببساطة " التعامل مع الانفعالات " . وبالنسبة لأحد الأولاد ، قد يعني هذا الهدوء والسكنية وذلك بعد الانتهاء من إحدى مباريات المطاردة أثناء الإجازة ، أو صعوده إلي أتوبيس المدرسة علي الرغم من تذكره أنه نسي أن يقوم بعمل الواجب المدرسي . إن الأطفال الذين يواجهون مختلف المواقف بنجاح علي الرغم من مرورهم بانفعالات قوية يعرفون كيف ينظمون انفعالاتهم جيداً .

وتصف الروايتان التاليتان كيف استطاع ولدان تعلم تنظيم انفعالاتهما بطرق صحيحة . ومن البديهي أن هذا يعني أنهما لم يحتفظا بمشاعرهما الإيجابية والسلبية ولم يخفيا انفعالاتهما . وبدلاً من ذلك ، تعلم الولدان في الحالتين السابقتين كيفية الإحساس بانفعالاتهما والتعامل معها ولا يزالان يؤديان مهامهما الاجتماعية والدراسية علي أكمل وجه .

" تشارلز "

كان " تشارلز " لا يزال يمص إصبعه وهو في سن الثالثة عشرة عندما كان يشعر بالقلق . وعندما التحق بالمدرسة الإعدادية لم يكن قد تعلم وسيلة أخري لتهدئة نفسه (بعد قراءة القسم السابق ، تعرف السبب الفسيولوجي لمثل هذا السلوك وهو أن مص الأصابع يرتبط بالعصب المبهم الذي يهدئ الجسم المتوتر) . لقد كان " تشارلز " ولداً عصبياً بطبعه ، ولكن كانت حياته تتسم أيضاً بالكثير من الفوضى . فلقد هجره والده وتخلي عنه ، وكان أفراد عائلة زوج أمه يتسمون بالعنف الشديد . وعلي الرغم من أن والدته بذلت ما في وسعها تجاهه ، إلا أنها لم تعلمه كيف يهدئ نفسه عندما كان ولداً صغيراً ، ولذلك قام بتعليم نفسه .

طرق أخري للتخلص من التوتر العصبي . لم يعرف " تشارلز " أن هناك طرقاً أخري لتهدئة نفسه مثل التحدث إلي النفس ، التنفس العميق ، مقاومة الأفكار غير المنطقية ، أو التحدث إلي أحد الأشخاص . كما لم يأخذه أحد قط إلي أحد المستشارين لمساعدته علي التعامل مع الصدمة المزمنة في حياته . لذلك فقد ابتكر وسيلة يهدئ بها نفسه وهي مص إصبعه . وكانت المشكلة الرئيسية في هذا أن مص الإصبع ليس مقبولاً اجتماعياً عندما تكون في سن السادسة عشرة . كما أنه لا يستطيع أيضاً أن يمص إصبعه في المدرسة عندما يحتاج إلي ذلك . لذلك عندما كان " تشارلز " يشعر بالقلق في أي مكان خلاف المنزل ، لم يكن يجد وسيلة لتهدئة نفسه . ونتيجة لذلك كان دائم الشجار في المدرسة ، وكان يعاني من صعوبة في التركيز في الفصل . لقد كانت مشاعره بالتأكيد تخرج بطريقة غير مباشرة .

طلب المساعدة . وفي النهاية طلبت محكمة الأحداث علاج " تشارلز " ، حيث قد تضاعفت مشاكله السلوكية إلي ممارسة أعمال الشغب وسرقة المحلات . عندما لا يأتي الآباء بأطفالهم للعلاج ، تصبح المحكمة هي أفضل فرصة بالنسبة لهم للحصول علي العلاج . ولكن " تشارلز " لم يخبرني عن مص إصبعه ولكن والدته هي التي أخبرتني بذلك . لقد كانت مرتبكة وقلقة . وعندما أخبرت " تشارلز " أنني أدركت كيف أن مص إصبعه يساعده علي تهدئة نفسه ، بدا أكثر راحة منه شاعراً بالخجل . لقد شرحت له استجابة العصب المبهم والعديد من التفاعلات الفسيولوجية الأخرى التي يمر بها الجسم نتيجة للإحساس بالانفعالات ، ثم أخبرته أنني أعرف وسائل أخري يمكنه عن طريقها أن يهدئ من نفسه دون أن يمص إصبعه . ولقد عرف وأدرك أن هذه الوسائل قد تحتاج إلي الكثير من التدريب ، وأنه قد لا يزال لديه الرغبة في مص إصبعه ، لكنه وافق علي أن يجرب الأمر ؛ لأنه عرف أنه كان ينبغي له أن يتعلم طرقاً جديدة لتنظيم والتحكم في انفعالاته منذ فترة طويلة .

وكان التحدث إلي النفس هو أفضل الوسائل لمساعدة " تشارلز " فى تنظيم انفعالاته بطريقة أفضل وذلك لأنه يتمتع الآن بالمزيد من التطور الإدراكي (مقارنة بسن الثامنة) ، وقد رأي كيف تؤثر أفكاره بكل سهولة في مشاعره وسلوكه . وقد كانت وسيلة المزج أيضاً مفيدة بالنسبة له . ولقد استخدم جدولاً لمتابعة الأوقات التي يمص فيها إصبعه والسبب في ذلك . وهذا أمدنا بدوره بخريطة لمعرفة المواقف التي كانت أكثر تحدياً بالنسبة له وكذلك ساعدنا علي قياس تقدمه .

لقد تحسنت المشاكل السلوكية عند " تشارلز " خلال الشهر الأول من العلاج . ولكن كان لا يزال لديه المزيد من العمل لإنجازه وذلك ليشفي من الصدمات التي شهدها ومر بها عندما كان ولداً صغيراً . ولكن لديه الآن علي الأقل وسيلة جديدة و " ناضجة " لتهدئة نفسه . وأشعر بالفخر تجاه والدته لأنها كانت شجاعة كفاية لتخبرني عن مص " تشارلز " لإصبعه . كان يمكن لـ " تشارلز " أن يبدد الكثير من الوقت في العلاج إذا استمر في مص إصبعه بدلاً من تعلم وسائل أخري لتهدئة نفسه .

" بيلي "

لم يكن " بيلي " أيضاً مثالاً نموذجياً للولد الذي يبلغ من العمر ثماني سنوات . ولكنه أثبت جدارة فائقة في الطريقة التي استطاع أن يتعلم بها سريعاً كيفية استخدام الطرق السليمة للسيطرة على الغضب . لطالما عانى " بيلى " من مشكلات في دار الحضانة وفي المدرسة علي حسب ما تتذكر والدته . ولقد تمركزت معظم مشاكل " بيلي " في السلوك العدواني الجسدي تجاه أخيه الأصغر والأطفال الآخرين في المدرسة ودار الحضانة . ولقد كان مشهد " بيلي " وهو جالس فوق أحد الأشخاص يلكمه اللكمة تلو الأخرى مشهداً معتادا . وعندما كان يطرد خارج الحجرة لقضاء وقت مستقطع كان دائماً ما يقدم تفسيراً منطقياً يتضمن أنه ضحية مثل : " لقد قالت " جيل " إنها لا تحبني" أو " لقد أوقعني "بوبى " متعمداً " . وسواء كانت هذه الإدعاءات حدثت بالفعل أم لم تحدث . فإن السلوك العدواني لدي " بيلي " كان دائماً مبالغاً فيه ولا يتناسب مع الإهانة التي تعرض لها .

وقد شخصت حالة " بيلي " بأنه مصاب بمرض قلة الانتباه واضطرابات النشاط الزائد . ولكي يزيد من قدرته علي السيطرة علي الغضب لديه ، جمع " بيلي " بين العلاج بالعقاقير والعلاج الإدراكى العاطفي السلوكي . وقد ساعدت الأدوية " بيلي " علي قمع سلوكه المندفع والمتهور قليلاً ، ولكن كان هذا جانبا فقط من الحل . لقد كانت قدرته علي تحديد المشاعر والتفكير في وسائل مختلفة للتوافق معها والتي اكتشفها حديثاً هي التي صنعت كل الفارق والاختلاف ـ وذلك وفقاً لما رواه والداه .

وعندما كنت أصف له إحدى المهارات الجديدة الملائمة حتى يجربها عندما يشعر بالغضب الشديد أو الخوف كان يذهب إلي المنزل ويجربها علي الفور . وعندما شرحت له كيف لا يستخدم اللكمات ويستخدم الكلمات بدلاً منها ليقول إنه غاضب جداً كان يذهب إلي المنزل ويجرب هذا أيضاً . إنني لم أتعامل في حياتي قط مع ولد متعاون يتمتع بكل ذلك الشغف نحو إحداث التغيير مثل " بيلي " . كما إنني أعجبت بوالديه لأنهما سعيا إلي العلاج مبكراً ولمراقبتهما ودعمهما للتقدم الذي يحققه ولدهما في برنامج العلاج الإدراكي العاطفي السلوكي في المنزل .

لقد كان كل من " تشارلز " و " بيلي " يعانيان صعوبة في تنظيم انفعالاتهما . وكان العامل المشترك بينهما هو أن انفعالاتهما كانت شديدة الوطأة لدرجة يصعب عليهما التعامل معها ، وأنهما كانا في حاجة إلي مساعدة في إيجاد وسائل مقبولة اجتماعياً وفعالة للتعبير عن وتنظيم مشاعرهما . وتوجد أنواع أخري عديدة من الانفعالات التي تحتاج إلي تنظيم والتي تتراوح بين السعادة الشديدة إلي الشعور بالوحدة . ويمكنك هنا أن تري كيف يتم تنظيم الانفعالات وكيف أن الأولاد غالباً ما يحتاجون إلي مساعدة في تعلم كيفية القيام بذلك .

تقييد التعبير عن الانفعالات عند الأولاد

إن إحدى الطرق والأساليب الشائعة وغير السليمة لتنظيم الانفعالات لدي الأولاد هي إخماد وتقييد قدرتهم علي التعبير عن انفعالاتهم . ويحدث تقييد الانفعالات عندما لا يظهر الناس مشاعرهم الإيجابية أو السلبية ، بمعني أنهم يخفون مشاعرهم عن الآخرين وحتى عن أنفسهم . ولكن الحقيقة أن مشاعرهم " لا تختفي " ولكنها فقط تتحرك إلي أعماق النفس ؛ إنها تذهب إلي القاع كما كانت وربما لا يمكن الشعور بها بعد ذلك .

وعموماً يقيد الأولاد تعبيراتهم الانفعالية أكثر مما تفعل الفتيات . فيبدو أنه بطريقة ما يتعلم الأولاد فى سن الحضانة أنه ليس من المقبول البكاء في المدرسة (أو في أي مكان فى الواقع) . ولكن ليس هذا ما تتعلمه الفتيات . وعلي الرغم من أنه لا أحد يريد أن يكون " طفل بكاء " ، فإن هناك قواعد مختلفة تتعلق بإظهار الإنسان لحساسيته أمام الناس بالنسبة للأولاد والفتيات . وهذه القواعد أكثر تسامحاً مع الفتيات عن الأولاد . كيف يحدث هذا ؟

هناك العديد من النظريات التي تفسر تطور السلوك الإنساني منها علي سبيل المثال لا الحصر : نظرية التعليم الاجتماعي ، نظرية تأثير النوع ، نظرية التطور الإدراكي ، نظرية ديناميكا النفس ، ونظرية التطور . ويفضل ترك استعراض هذه النظريات لكتاب عن علم النفس الارتقائى . وخلاصة القول تبدو أن النظريات الاجتماعية والبيولوجية يتضامنان معاً لتفسير كيفية

وأسباب تعبير الأولاد عن انفعالاتهم . وتؤكد لي خبرتي الطبية أن التأثيرات الاجتماعية والثقافية تعلل أسباب تقييد الأولاد (والرجال أيضاً) لانفعالاتهم .

قد يتعلم الأولاد ألا يبكوا أو يظهروا مشاعرهم ؛ لأن الأطفال الآخرين والكبار في حياتهم أخبروهم ألا يفعلوا ذلك ـ سواء بالكلمات أو بدونها . ويبدو لي هذا التفسير باعثاً علي الأمل وأكثر قبولاً من أي تفسير نظري آخر ؛ وذلك لأنه يؤكد إننا جميعاً لنا يد في منع دموع الأولاد من الانهمار ، وأننا أيضاً من نستطيع تغيير هذا الموقف .

أبحاث ودراسات التعبير الانفعالي

في الواقع لا تثبت النظريات أي شيء ، ولا حتى البحث العلمي في أغلب الأوقات . بيد أن كلاهما يقدم طرقاً منظمة لملاحظة ووصف كافة أنواع الظواهر بما فيها السلوك الإنساني (مثل التعبير الانفعالي) . هذا ولا تعلل نظرية بمفردها أو بحث واحد لكافة الظواهر التي نلاحظها . وهذا هو الحال مع قضية تطور تقييد الأولاد لتعبيرهم الانفعالي . وسوف أقدم لك هنا نتائج الأبحاث التي تقدم بعض الأفكار الخاصة بما يحدث عند دراسة انفعالات الأولاد .

وقد لاحظت في دراستين قمت بهما كيف أن التعبير الانفعالي عند الأولاد يصبح أكثر جموداً أثناء انتقالهم من الطفولة إلي المراهقة . وقد استخدمت الدراسة الكمية عرضاً للمجموعات العمرية المختلفة ، وذلك لفحص أنماط ونماذج العمر والنوع فيما يتعلق باحترام الذات واستكشاف كيف أن التعبير الانفعالي والتأثيرات الاجتماعية المعاصرة ترتبط باحترام الذات (" بولس ـ لينش " ، " مايرز " ، " كيلور " ، " كلمارتين " ٢٠٠١) . وقد تضمنت العينة ٩٣ ولداً و ١١٦ فتاة في الصفوف الخامس والثامن والثاني عشر ، كان جميعهم يدرسون في مدارس دينية خاصة في الجنوب الشرقي من الولايات المتحدة . وقد تم قياس العوامل الاجتماعية التالية الخاصة باحترام الذات : تأثير وسائل الإعلام ، صورة الجسم ، العلاقات بالأسرة ومجموعة الأقران ، التعبير الانفعالي .

وقد فسرت هذه المجموعة من العوامل جانباً مهماً من جوانب تباين احترام الذات مؤكدة أن هذا الجانب يعد ملائماً لاستكشاف احترام الذات . وقد كانت الفتيات أقل احتراماً وتقديراً للذات مقارنة بالأولاد في بداية مرحلة المراهقة ، ولكن لم يكن هناك أى فارق ناتج عن اختلاف النوع في نهاية مرحلة المراهقة .

وما أثار دهشتنا حقاً أنه في مرحلة المراهقة المتأخرة ، كان الأولاد أقل احتراماً للذات مقارنة بالأولاد الصغار . وهناك حقيقة هامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بموضوع هذا الكتاب وهى علاقة الاختلافات الكبيرة بين الجنسين بالتعبير الانفعالي ، حيث يصبح الأولاد أكثر كبتاً لتعبيراتهم الانفعالية في مرحلة المراهقة (انظر الشكل٤ ـ ١ الخاص بهذه المقارنة) .

وقد اكتشفت الدراسات النوعية (التى تستخدم الكلمات وطريقة السرد) نموذجاً متشابهاً (" بولس ـــ لينش " ، " مايرز " ، " كلمارتين " ، " فورسمان ـ فولك " ، " كليور " ١٩٩٨) . فلقد طلب من الأولاد والفتيات في الصفوف الخامس والثامن والثانى عشر الرد كتابة علي أسئلة عديدة . وكان السؤال الذي ركز علي التعبير الانفعالي هو : " هل من السهل بالنسبة لك أن تخبر الآخرين بمشاعرك ؟ أخبرنا عن السبب " . وجاءت الإجابات لتثبت انخفاضاً مستمراً في تعبير الأولاد عن انفعالاتهم وارتفاع تعبير الفتيات عن انفعالاتهم على الجانب الآخر . وكان من الأشياء المهمة المتعلقة بهذه النتائج أن عدد الكلمات التى كتبها الأولاد رداً على الأسئلة كان أقل كثيراً عن تلك التي كتبتها الفتيات . وهناك مؤشر آخر للاختلافات في التعبير الانفعالي ينعكس في حقيقة أن ٣٩ من الأولاد و١٢ فقط من الفتيات قد اختاروا عدم الإجابة عن هذا السؤال .

وتجتمع هاتان الدراستان لتؤكدان حقيقة هامة وهى أن الأولاد يقيدون التعبير عن انفعالاتهم والفتيات يزدن من التعبير عن انفعالاتهن وهم يتجهون نحو المراهقة . وعلي الرغم من أن هذه العينة كانت صغيرة نسبياً ، فإن النتائج تتفق عامة مع الملاحظات الطبية والبحثية الحالية .

ما هو الشكل الذي يبدو عليه التعبير الانفعالي غير الصحي

للأسف الشديد فإنه من السهل جداً تقديم أمثلة لما يبدو عليه التعبير الانفعالي غير الصحي عند الأولاد : إن هذا يحدث في كل مرة يعبر الأولاد عن مشاعرهم بطريقة غير مباشرة فى صورة مشكلات سلوكية بدلاً من التحدث إلي أحد الأشخاص عن مشاعرهم . تأمل كيف عبر هؤلاء الأولاد عن انفعالاتهم :

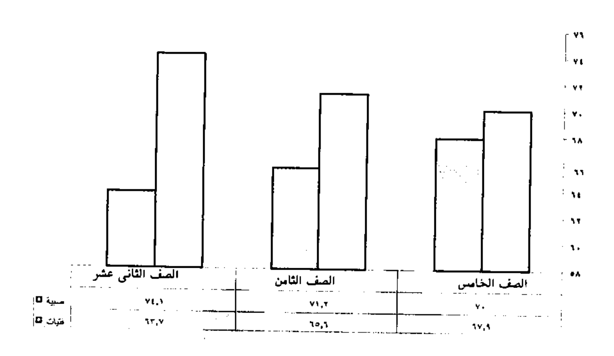
★ يخبر " جيرميا " والديه عن الألم الذي أصابه نتيجة عدم تسديده للضربة الخاطفة لفريق كرة السلة بالجري نحو حجرته مغلقاً الباب خلفه بشدة وعمل حفرة في الحائط .
★ بعد شهرين من طلاق وانفصال والدي " سيث " الذي يبلغ من العمر ١٠ سنوات والذي اعتاد أن " يأخذ الأمور ببساطة " بدأ يلعب بالكبريت في مخزن الحبوب ... علي مقربة من أعواد القمح الجافة .
★ بعد أسبوعين من وفاة كلب " شون " أصبح هذا الولد البالغ من العمر ١٢ عاماً سريع الغضب وبدأ يعاني من مشاكل عدم التركيز في المدرسة . وهو لم يذرف دمعة واحدة لفقد كلبه الذي يحبه .

تصرف " جيرميا " و " سيث " تماماً مثلما فعل " جاكوب " (الذي أهدر هدف الفوز في دوري كرة القدم وقام بتنفيث غضبه وخجله بطريقة غير مباشرة عن طريق ضرب أخته) . لقد قام جميع الأولاد بتقييد التعبير المباشر عن انفعالاتهم ، لتظهر هذه المشاعر بطريقة غير مباشرة من خلال سلوك عدواني . كما قد تظهر على أولاد آخرين من أمثال " شون " الذي لم يحزن علي كلبه أعراض القلق والاكتئاب أو التحرر من الانفعال وعدم الإحساس به . وتعتبر هذه أيضاً أساليب وطرقاً غير سليمة للتعبير عن الانفعالات .

العدوان . ربما تعتقد أن سلوك " جيرميا " و " سيث " و " جاكوب " هو " مثال " لسلوك الأولاد عامة . وعلي الرغم من أنه قد يبدو كذلك بالمعني المعياري (بمعني أن الكثير من الأولاد ينتهجون نفس هذا السلوك) ، إلا أنه

مازال يعد عدواناً ولا يزال غير سوي . والعـدوان أو السـلوك العـدواني لـيس تجربة صحية بالمرة بالنسبة للمعتدي أو للضـحية أو للشـهود . وتؤيـد قواعـد التعبير عن الغضب هذا المفهوم عندما تؤكد أن غضبك لا يجـب أن يؤذيـك أو يؤذي أحداً أو يضر بالملكية . ومـن بـين الأولاد الـذين عـبروا عـن انفعـالاتهم ومشـاعرهم مـن خـلال العـدوان كـان " جيرميـا " الولـد الوحيـد الـذي أضـر بالملكية . وربما يكون " سيث " قد فعل ذلك أيضاً آخـذاً في الاعتبـار جفـاف مخزن الحبوب . وقد تسبب " جاكوب " في الأذى لشخص آخر هو أخته .

مقارنة متوسط درجات التعبير الانفعالى



الشكل (٤ ـ ١)

غالباً لا " يعتبر " الآباء شجار الإخوة عدواناً . ويعـد هـذا أمـراً مؤسـفاً ؛ لأن أحـداثاً كهـذه تقـدم فرصـاً لتعلـيم الأولاد كيفيـة السيطرة علـي غضـبهم والشـعور بالمشـاركة الوجدانيـة . ويتحـدث الفصـل السـادس بإسـهاب عـن الاخـتلاف بـين الغضـب والعـدوان . ومـن الضـروري هنـا أن تـري كيـف أن العدوان يعد أحد أشكال التعبير الانفعالي غير الصحي عنـد الأولاد ، وكيـف يتم قبول ذلك بشكل عام علي اعتبار أن " الأولاد سوف يظلون أولاداً " .

أعراض القلق والاكتئاب . يمر كل منا بحالات من " الاكتئاب " في بعض الأوقات في حياته ، كما يشعر كل منا بالقلق من حين لآخر . وهذه الاستجابات النفسية تعد عادية خاصة عندما تكون استجابة للأحداث الحزينة والمخيفة . ولكن عندما تستمر أعراض الاكتئاب (المزاج المعتل ، سرعة الغضب ، العدوان ، انخفاض مستوى تقدير الذات ... إلخ) ، وأعراض القلق (صعوبة فى التركيز ، عدم القدرة على الاسترخاء ، السلوك الهائج ... إلخ) لأكثر من عدة الأسابيع ، فقد يعنى ذلك الإصابة بإحدى المشاكل الصحية العقلية ، وربما تكون هناك حاجة إلي المساعدة المتخصصة . ولكن قبل أن تسعي إلي المساعدة المتخصصة ، يجب أن تعي أن الآباء يمكنهم عمل الكثير للمساعدة في شفاء حالات الاكتئاب التي تصيب أبناءهم أو تهدئة جهازهم العصبي السمبثاوي المشحون للغاية .

عادة ما تعود تحديات الحياة ومحنها على الأولاد بفائدة إذا استطاعوا التحدث مع أحد الكبار ممن جيدون الإنصات وقام بتعليمهم كيف يتعاملون مع مشاعرهم . وقد تري كيف أن حدة الطبع لدي " شون " وعدم قدرته علي التركيز نتجت عن الطريقة التي لم يعبر بها عن حزنه لموت كلبه . إن الحزن في حد ذاته لا يعد اضطراباً أو اكتئاباً ذهنياً ولا يمثل القلق أحد الاضطرابات النفسية . وفي الحقيقة ، من الطبيعى أن يعانى العديد من الأطفال أعراض الاكتئاب والقلق بعد إحدى حالات الوفاة ، ولكن " شون " مثله في ذلك مثل العديد من الأولاد الآخرين ـ اتبع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . لقد أخفي مشاعره وظهر حزنه متنكرا في شكل آخر . وعندما يحدث هذا ، يعتقد الكبار أنهم بصدد مشكلة فى الانضباط ويبدأ فى علاجها بدلاً من مساعدة الأولاد في التعامل مع انفعالاتهم الأساسية .

لقد تعلمت هذا الدرس في مرحلة مبكرة عندما كنت أعمل طبيبة نفسية في إحدى المدارس . فأنا ما زلت أتذكر " باري " الذي كان وقتئذ طالباً في الصف الثالث وأرسلوه إلي ناظر المدرسة نظراً لأنه يعانى من عدم التركيز . وعندما رأيته بعد مضي أسبوع في إحدى الجلسات عرفت أن صعوبة التركيز لديه قد بدأت في اليوم التالي لليوم الذي شاهد فيه والده يضرب والدته حتى فقدت الوعى . ولم يكن قد تحدث إلى أحد عن هذه الحادثة بعد .

التحرر من الانفعال . وهذا هو وجه آخر لتقييد وتقويض الانفعالات غير الصحي . ولقد رأيته أنت في هذا المراهق ذى الفم المغلق الذي لا يبتسم ، ولا يقطب ، ويحرك شفتيه بالكاد عندما يتحدث إليك ، ولا يتواصل معك بصرياً إلا فى أضيق الحدود . ويلاحظ علماء النفس عند القيام بأحد الاختبارات لتقييم الحالة العقلية لأحد الأشخاص مدى استخدامه لتعبيرات وجهه . ويتم التعبير عن الشعور الصحى بالانفعالات بالإيماءات اللفظية والوجهية الملائمة : الحزن عند وصف تجربة حزينة ، والسعادة عند وصف حدث سعيد . وعندما يظهر أحد الأشخاص تعبيراً محدداً من المشاعر (رتابة في الانفعالات) فإن هذا يمكن ملاحظته تشخيصياً وسوف يقال عن هذا الشخص إن لديه مشاعر متبلدة أو مقيدة . وبعبارة أخري ، لا يمكن النظر إلي التحرر من الانفعال علي أنه دليل علي صحة عقلية سليمة .

واليوم يبدو أن الكثير من الأولاد والفتيات قد أصبحوا لا يعبرون عن انفعالاتهم بالمرة . فإذا كان الانفعال السائد بين الشباب في أواخر الستينيات وبداية السبعينيات هو الغضب ، فإن عنوان وواجهة الألفية الجديدة هو التحرر من الانفعال وعدم الإحساس به . وكانت أول مرة ألاحظ فيها هذا في إحدى حفلات التخرج في المدرسة الثانوية عام ١٩٩٩ ، حيث كان الشباب والخريجون في أقصي درجات الكآبة . ولكن أكثر ما لفت انتباهى هو أن التحرر من الانفعال لدي الفتيات كان يفسر علي أنه اكتئاب ، في حين ينظر إليه لدي الأولاد علي أنه رجولة ... مجرد شيء عادي .

ما هو الشكل الذي يبدو عليه التعبير الانفعالي الصحي

يمكن رؤية التعبير الانفعالي الصحي لدي أحد الأولاد في الرابعة من عمره الذي ربما لا يريد أن يقبل والدته قبلة الوداع قبل ذهابه إلي المعسكر التدريبي ، ولكنه يرمقها فى حب ثلاث مرات والتي تعد شفرة تقول " أنا أحبك " . ويمكن رؤيته في الولد البالغ من العمر ست سنوات الذي يبكي عندما تضربه كرة سريعة في ذقنه ثم يقوم والده بتهدئته ثم يعود ثانية لينهي المباراة . أما الولد البالغ من العمر عشر سنوات الذي يتأهل لبطولة السباحة ويضئ وجهه فخراً عندما يخبر والديه بذلك ، فهو يظهر أيضاً تعبيراً انفعالياً

سليماً ، مثله تماماً مثل الولد الذي يبلغ من العمر ١٣ عاماً والذي يفقد أعصابه ويصرخ في وجه الحكم في ملعب كرة السلة ، ولكنه يتحكم في نفسه سريعاً ويعتذر للحكم (دون أن يجبره أحد على ذلك) . كما يمكن رؤية هذا التعبير الصحى لدي الولد الذي يبلغ من العمر ١٦ عاماً والذي يطرق باب غرفة والديه في منتصف الليل لأن صديقته قد انفصلت عنه ، ولأنه يحتاج بالفعل إلي الحديث عن هذا الموضوع مع شخص ما .

راقب مجموعة من الفتيات أو السيدات عندما يتحدثن صراحة ؛ إنهن يؤيدن بعضهن البعض ويظهرهن مشاعرهن . إن هذا ما يبدو عليه التعبير الانفعالي السليم . ويظهر التعبير الانفعالي السليم كذلك لدى الولد الذي يشعر بانفعالاته ، ويشارك شخصاً ملائماً وموثوقاً به فيها ، ويقوم بتنظيمها في سياق أو موقف معين .

وبالإضافة إلى التعبير اللفظي أو الحديث مع الآخرين من الموثوق بهم ، يمكن أن يأخذ التعبير الانفعالي عند الأولاد أشكالاً أخرى عديدة . فيمكن مثلاً التعبير عن الانفعالات من خلال الموسيقى ، والشعر ، والفنون . وعلى الرغم من أن هذه الأشكال التعبيرية هي وسائل غير مباشرة حيث إنها ليست حوارات " وجهاً لوجه " مع شخص آخر ، إلا أنها لا تزال ذات قيمة كبيرة لسببين . أولهما ، أنها تمنح الأولاد الفرصة لمعرفة والإحساس بانفعالاتهم والاحتفاظ بها (بدلاً من إخفائها لاتباع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة) . وثانيهما ، أننا عندما نشارك الآخرين هذه الانفعالات ، فإنها يمكن أن تؤدى إلى الحوار المباشر مع شخص آخر .

نتائج تقييد التعبير الانفعالي

إن أحد الأعراض المرضية الأساسية الناتجة عن تقييد التعبير الانفعالي هو الاضطراب الذي ذكر سابقاً ويطلق عليه فقدان القدرة على الشعور بالانفعالات . ويشخص هذا الاضطراب بصورة متكررة في الرجال أكثر من النساء . ويمكن أن يكون نتيجة لصدمة في المخ أو إحدى الجراحات به . ولكنه يمكن أن يكون أيضاً موقفاً دفاعياً مكتسباً يحمى الأولاد والرجال من العقاب نتيجة إظهارهم لانفعالاتهم ؛ بمعنى أنه يحميهم من كسر وخرق القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

الصحة العقلية

من الضروري أن تفكر فيما يحدث للأولاد عندما لا يعبرون عن انفعالاتهم ؛ لأن النتائج المترتبة على ذلك قد تستمر آثارها على مدى حياتهم . وتؤكد الدراسات في عصرنا الحاضر أن التعبير الانفعالي عند الرجال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحتهم البدنية والعقلية . وفى الحقيقة ، يشمل العلاج الفعال للاكتئاب التعبير عن الانفعالات من خلال الكتابة أو التحدث إلى الآخرين (" بينبيكر " ١٩٩٥، ١٩٩٧) . وترتبط الطريقة التي يخفى بها المراهقون مشاعرهم بأحد أنواع الاكتئاب الذي يصيب الرجال (" لينش " و " كلمارتين " ١٩٩٩) . ويشير هذا إلى الطريقة التي يمكن أن يعانى بها الرجال من الاكتئاب إكلينيكياً ، ولكنهم لا يشعرون أنهم يعانون منه . وبدلاً من ذلك ، فإنهم يشعرون بالغضب فقط ، ويظهرون العدوان بدلاً من الحزن وفقدان الأمل الذي يخفيه الغضب ورائه . ويسمى هذا الاضطراب بـ " الاكتئاب الذي يصيب الرجال " لأنه يبدو مختلفاً عن الاكتئاب التقليدي . في الحقيقة ، إنه يشبه القواعد التي تحكم سلوك الجماعة من نواح متعددة .

ويمكن أن يعانى الأولاد والفتيات الصغار والنساء كذلك من الاكتئاب الذي يصيب الرجال ؛ لأنه في الأساس أحد أنواع الاكتئاب الذي يسببه الدور الذي يلعبه الرجال وكذلك السلوك الخاص بالرجال . إنه لا يتعلق بكون الإنسان ذكراً . ويصف كتاب " الألم خلف القناع والتغلب على الاكتئاب عند الرجال " (" لينش " و " كلمارتين " ١٩٩٩) الاكتئاب الذي يصيب الرجال بكثير من الإسهاب . إنه كتاب يستحق القراءة حقاً ؛ **لأنه يصف أحد أنواع الاكتئاب الشائعة والتي يتم تجاهلها غالباً عند الأولاد** على الرغم من أنها تؤثر عكسياً في العلاقات بين الأشخاص ، وكذلك في الصحة العقلية والبدنية .

ومن الواضح أن إحدى النتائج الأكثر وضوحاً المترتبة على تقييد التعبير الانفعالي عند الأولاد تشمل العلاقات بين الأشخاص . إن العلاقة بين الأشخاص هى عملية تبادلية تتطلب الأخذ والعطاء فى نفس الوقت . وتشمل هذه العملية أيضاً الكشف عما بداخل النفس أو الكشف عن الأفكار والمشاعر الداخلية . وإذا كان الأولاد لا يشعرون بالراحة في الحديث عن أنفسهم ،

فسوف يجدون صعوبة في تكوين علاقات حميمة مع الآخرين والحفاظ عليها . وعلاوة علي ذلك ، فإن العلاقات تبدو أحد عوامل حماية الصحة العقلية والبدنية . وفي الحقيقة ، فإن أشد التهديدات خطورة علي التطور الإنساني هو فقد هذه العوامل والأنظمة الوقائية (" ماستن " ٢٠٠١) .

الصحة البدنية

إن الدليل الذي يشير إلي وجود ارتباط وثيق بين الضغوط البدنية والنفسية لدي الرجل ، ومشاكل العلاقات التبادلية ، وتقييد الانفعالات هو دليل مقنع حقاً . ويبدو أيضاً أن هناك ارتباطاً بين الأدوار القاسية الخاصة بالرجال والسلوكيات عالية المخاطر مثل معاقرة الشراب ، وممارسة الرياضات الخطرة ، والتدخين ، والشجار ، وإهمال التغذية والصحة البدنية (" كورتيني " ١٩٩٨) .

وكما أشار الأستاذ " كريس كلمارتين " (٢٠٠٠) ، فإن الطب السلوكي (وهو مجال جديد نسبياً) يركز علي الاضطرابات البدنية التي قد يؤثر فيها بشدة الأداء الوظيفي النفسي . إن التنشئة الاجتماعية للأولاد والرجال من خلال القواعد التي تحكم سلوك الجماعة يمكن أن تؤدى إلى الإصابة بأمراض واضطرابات بدنية مثل اضطرابات جهاز القلب والأوعية الدموية وقرحة المعدة والتي نراها بصفة عامة في الرجال .

ماذا يقول الآخرون عن التعبير الانفعالي عند الأولاد ؟

لقد أردت عند الإعداد لهذا الكتاب جمع بعض وجهات نظر أناس آخرين يعملون خارج نطاق مهنتى التي تعتمد علي الملاحظة المباشرة للمرضى ومراجعة الدراسات التجريبية ، وذلك لكى أعرف المزيد عما يفكر فيه الكبار بشأن انفعالات الأولاد ، وبخاصة التعبير الانفعالي لديهم . وعندما أجريت بحثاً غير رسمي علي مجموعة تتكون من ٤٥ شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين الثامنة عشرة والثامنة والستين في خمس ولايات في الجانب الشرقي من الولايات المتحدة ، حصلت علي الإجابات عن الأسئلة التالية ، والتى قمت

بتلخيص إجاباتهم واستخدام علامات التنصيص لإظهار بعض الأفكار الرئيسية .

هل تعتقد أن الانفعالات لدي الأولاد ضرورية ؟ ولماذا ؟

وكانت الإجابة عن هذا السؤال بالإجماع ؛ فقد أجاب الجميع بـ " نعم ، إن انفعالات الأولاد ضرورية " . ورداً علي الجزء الخاص " ولماذا ؟ " تنوعت الإجابات بين : " إذا تعلم الأولاد التعبير عن انفعالاتهم في مرحلة مبكرة ، فسوف يعرفون كيف يقومون بذلك وهم كبار" ، وبين : " الأولاد بشر ، وهذا هو السبب " . بوجه عام ، لقد كان الاعتقاد السائد أن انفعالات الأولاد ضرورية .

هل تعتقد أن الأولاد في حاجة إلي التعبير عن انفعالاتهم ؟
وإذا كان الأمر كذلك ، فأين وكيف ؟

كانت هناك موافقة بالإجماع من الرجال والنساء علي الجزء الأول من السؤال ، ولكن ظهرت الاختلافات في الجزء الثاني . قالت السيدات إنه يجب أن يتحدث الأولاد إلي أشخاص آخرين موثوق بهم ... مثل : " الأصدقاء والآباء والمعلمين والمدربين " . ويبدو أن السيدات قد سردن جميع الذين يعرفنهم تقريباً ، في حين حدد الرجال عدداً قليلاً من الأشخاص يمكن أن يتحدث إليه الأولاد من داخل أسرهم أساساً . علي سبيل المثال ، قال أحد الرجال وهو يبلغ من العمر ٤٩ عاماً وأب لأحد المراهقين : " أن يكون الولد حساساً ، فإن هذا ليس في صالحه ، ولكن في محيط العائلة أو الأسرة أو مجموعة الأصدقاء المقربين ، يحتاج الأولاد من الذكور إلي الانفتاحية والتحرر من انفعالاتهم . وقد تكرر هذا التعبير أو التصريح في الغالبية العظمي من إجابات الرجال .

ولكن كان لأحد الرجال إجابة مختلفة . " جون سيرافين " هو مستشار توجيه ثانوي ومدرب كرة سلة في مدينة " فيربورت " بـ " نيويورك " يبلغ من العمر ٤٣ عاماً ، وهو أب لأربعة من الأولاد (بنتين وولدين) . وقد كان

أيضاً رياضياً موهوباً أيام المدرسة الثانوية والجامعة واسمه مدرج في قائمة لوحة الشرف الرياضية . وعلي الرغم من تنشئته وفقاً للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فقد تعلم مقاومة بعض هذه الأعراف الضيقة الخاصة بالرجال . وإليك ما قاله عن التعبير الانفعالي لدي الأولاد :

" يحتاج الأولاد بالتحديد إلي التعبير عن انفعالاتهم في أي وقت وفي كل مكان ، والرسالة التي نود إرسالها إلي الأولاد هي أن انفعالاتهم هي ملكهم ويجب أن تكون لهم الحرية في إظهارها دون الحصول علي تصريح أو إذن . وهم في حاجة إلي معرفة أنه من الطبيعي كذلك أن يكون المرء سعيداً أو حزيناً أو خائفاً أو قلقاً أو مرتبكاً أو غاضباً ... إلخ . أتمني أن أري الجميع يركزون علي تعليم الأولاد أن ما يفعلونه بانفعالاتهم هو الشيء المهم في النهاية " .

وقد أشارت دراسة حديثة إلى أن الأولاد يقيدون تعبيرهم الانفعالي في بداية مرحلة المراهقة فى الوقت الذى يزداد فيه التعبير الانفعالي عند الفتيات . لماذا تعتقد أن هذا يحدث ؟

تشير كافة الإجابات عن هذا السؤال إلي عملية التنشئة الاجتماعية . وقد كانت إحدى أكثر الإجابات ترديداً هى عبارة مقتبسة من القواعد التى تحكم سلوك الجماعة : " الأولاد لا يبكون " ، والفكرة العامة أن الأولاد يجب أن يكونوا أقوياء وأنه " لكي يكون الأولاد أقوياء فلا يجب أن يبكون " . أما الأشياء التى لم يقولها أحد فهى تلقى الأولاد للعقاب وشعورهم بالخزى حينما ينتهجون سلوكاً خارجاً عن الدور المحدد لهم مثل البكاء .

بعض الأولاد لديهم طبيعة خجولة ومنغلقة علي أنفسهم ، في حين أن البعض الآخر يتحدثون بحرية مع الآخرين ، ويقع بعض الأولاد بين الاثنين . صف طبيعة ابنك وحالته المزاجية وكيفية ارتباطها بالتعبير الانفعالي .

وكان ما تعلمته من الإجابات عن هذا السؤال هو أن الآباء (الذين لم يحصلوا علي درجات علمية في علم النفس أو التعليم أو أحد المجالات المرتبطة به) عادة لا يركزون علي الحالة المزاجية الخاصة بأبنائهم . ولكن عندما يفعلون ذلك ، فإن هذا النوع من الانعكاس يمكن أن يصبح وسيلة من وسائل التربية المفيدة .

وعلي الرغم من أن الفتيات قد تربين علي التعبير عن انفعالاتهن ، إلا أنهن لا يوصمن بأنهن ضعيفات في المدرسة الإعدادية والثانوية ... بل إنهن يتفوقن بدرجة كبيرة في مجال المنافسة الرياضية وفي المجالات الأخرى . هل تعتقد أنه من الممكن أن نعلم الأولاد الصغار كيفية الاحتفاظ بمشاعرهم دون التحول إلي " مخنثات " عندما يكبرون ؟ إذا كان الأمر كذلك ، كيف ؟ وإذا لم يكن ، فلم لا ؟

جاءت أكثرية الإجابات " نعم ، من الممكن ذلك " . وقد قال الذين لم يتفقوا مع الملاحظة كلية أنهم يعتقدون أن المجتمع لا يزال يعتبر الفتيات ضعيفات ، لذا فتجد مثلاً أن كرة السلة للفتيات أصغر حجماً من كرة السلة للأولاد . وقد تكون أكثر الإجابات وصولاً لصلب الموضوع " تعتبر الانفعالات ضعفاً ، لذلك لا يستطيع الأولاد إظهار انفعالاتهم دون أن يوصموا بأنهم مخنثين " .

وإليك سلسلة من الإجابات عن سؤال كيف يمكن تنشئة الأولاد علي التعبير عن انفعالاتهم دون أن يصبحوا مخنثين ، ولماذا :

" نعم ، إذا كان الإنسان يشعر بالأمان ولديه الثقة ، فإنه يستطيع إظهار انفعالاته ، أليس كذلك ؟ ... فكيف يمكن أن يكون إظهار المشاعر علامة علي القوة " (كتب ذلك أب لثلاث فتيات) .

" نعم ، عليك فقط أن تعامل الأولاد " بطريقة طبيعية " وتدعهم ينمّوا كل شيء بأنفسهم بداية من الرياضة وحتى الحديث عن المشاعر " (سيدة من البيض تبلغ من العمر ٢١ عاماً) .

" نعم ، في مخيلتي أن الولد الذي لا يعبر عن مشاعره هو المخلوق الضعيف الحقيقي " (طالب جامعي من أصل أفريقي يبلغ من العمر ١٩عاماً) .

" نعم ، إخماد وكبت الانفعالات ليس شيئاً صحياً لأى فردً (جد أمريكى من أصل أفريقى يبلغ من العمر ٦٠ عاماً) .

" نعم ، أنا أعتقد لو أن المجتمع سمح للذكور بالتعبير عن أنفسهم بطريقة أكثر عقلانية فسوف يكون احتمال انفجارهم قليل " (أم لها ابنان تبلغ من العمر ٥٥ عاماً) .

تصف الإجابات عن هذا البحث عالماً مربكاً بالنسبة للأولاد ، عالماً يرسل لهم رسالة مزدوجة : قد تكون انفعالاتكم مهمة ، ولكنه لا يزال من غير الآمن أن تظهروا هذه الانفعالات خارج محيط الأسرة . ولسوء الحظ ، فهناك العديد من الأولاد الذين لا يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم سواء أمام العامة أو مع أسرهم . ومن المدهش أن نلاحظ أنه لم يكن الرجال فقط هم من أيدوا فكرة أنه ليس آمناً بالنسبة للأولاد أن يعبروا عن انفعالاتهم خارج الأسرة ، حيث إن السيدات أيضاً كن ملمات بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة (خاصة السيدة التي أكدت أن الأولاد لا يبكون) ، واستطعن إدراك كيف أن القواعد تحد من التعبير الانفعالي عند الأولاد . أعتقد أنه من الصعب أن يفوتهن مثل هذا الأمر . وعلي العموم ، عكس هذا الاستطلاع الاعتقاد السائد بأن انفعالات الأولاد مهمة ، ولكننا لا نعرف حتى الآن كيف نمنح هذه الانفعالات الفرصة حتى تكون مهمة .

خاتمة

إن تغيير الأعراف التي تقول إن انفعالات الأولاد ليست ضرورية وأن التعبير عن المشاعر ليس ضرورياً أو ملائماً ، يعد عملاً شاقاً للغاية . إنه يتعارض مع الطابع الثقافي السائد ، ويجعل الآباء والكبار الآخرين يشعرون بالقلق لأنه لا أحد يريد إعداد الأولاد للرفض الاجتماعي عن عمد . ومع ذلك ، فإن الخوف من ألا يصبح الأولاد " رجالاً " ويصبحون ضعيفى الشخصية أو " مخنثين " هو ما يدعم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

وعلي مستوي أكثر عمقاً ، يتفق الجميع علي أن الأولاد في حاجة إلي القدرة علي التعبير عن انفعالاتهم . لذا فيبدو أن الخطوة التالية المنطقية هي تغيير الأعراف الثقافية ، حتى لا يحتاج الأولاد إلي إخفاء انفعالاتهم وتحويلها إلى صورة عدوان . ولحسن الحظ ، فإن التعبير الانفعالي هو مهارة قابلة للتعليم . فإذا استطاع الأولاد تعلم كيفية الشعور والتعبير عن انفعالاتهم ، فإنها لن تظهر بطريقة غير مباشرة . وإذا لم يتعرض الأولاد للعقاب ولم يشعروا بالخزى فى كل مرة يعبرون فيها عن انفعالاتهم ، فسوف تتحسن صحتهم البدنية والعقلية ، وكذلك حياة المحيطين بهم .



المشاركة الوجدانية عند الأولاد : دليل على الصحة الانفعالية

قال " مايكل " هامساً " إن لدي " إي . تي " و " إليوت " طريقة خاصة في التواصل " .
سأل العالم قائلاً " هل تقصد أن كلاً منهما يفكر فيما يفكر فيه الآخر " .
" لا... بل إن كلاً منهما يشعر بمشاعر الآخر " .

ـ مقتبس من أحد حوارات فيلم " إي . تي " للمخرج " ستيفن سبيلبرج " .

من الصعب أن تجد من الناس من لا يحب فيلم " ستيفن سبيلبرج " إي . تي " . ومع ذلك ، فإن هذا الفيلم الرائع ليس مجرد تسلية ، حيث يبدو الفيلم كأنه أسطورة حديثة تدور حول انفعالات الأولاد . ويحكي الفيلم قصة أحد علماء النبات من خارج كوكب الأرض " إي . تي " الذى أقام علاقة صداقة مع أحد الأولاد من كوكب الأرض (إليوت) عندما لم يستطع

العودة إلى سفينته . وفي النهاية يقرر " إي . تي " العودة إلي الكوكب الذي يعيش عليه . وليست الحبكة هي التي تشبه الأسطورة ، بل إنها العلاقة بين " إي . تي " و " إليوت " ، والانفعالات الطبيعية التي تجسدت وظهرت في هذه العلاقة . ويمثل المقتطف السابق أهمية المشاركة الوجدانية في علاقتهما ، وكيف استطاع كل منهما أن يشعر بما شعر به الطرف الآخر .

لماذا تعتبر المشاركة الوجدانية دليلاً علي الصحة الانفعالية ؟ أحد أسباب ذلك ديناميكية العلاقات في المشاركة الوجدانية ؛ بمعنى أنها تشتمل علي أناس آخرين . إن ارتباطك بعلاقات مع الآخرين (الأسرة ، الأقران ، الزملاء في العمل ، زملاء اللعب) يعد عاملاً وقائياً في الاحتفاظ بصحة عقلية سليمة . والعلاقات السليمة مفيدة لنا . ومع ذلك ، عندما لا يكون لدي الفرد القدرة علي المشاركة الوجدانية ، فإنه يعجز عن تكوين علاقات حميمة . فلا يمكن أن يكون للإنسان علاقة صحية سليمة مع شخص آخر دون أن يكون قادراً علي إدراك تجربة هذا الشخص ووجهة نظره في الحياة . إن المشاركة الوجدانية هي علامة علي الصحة الانفعالية ، حيث إن القدرة علي المشاركة الوجدانية هي ما يفصل ويميز البشر عن الوحوش والآلات .

وفي كتاب موضوعه الرئيسى انفعالات الأولاد ، فإن المشاركة الوجدانية تعد مهمة للغاية إلي درجة أننى خصصت لها فصل كامل . وما يتبع هذا الفصل هو مناقشة لطبيعة المشاركة الوجدانية : كيف تتطور ، والدور الذي تلعبه في التطور الانفعالي لدى الأولاد ، وكيف تؤثر في العلاقات بين الناس والصحة العقلية . وكوسيلة لتوضيح ديناميكيات المشاركة الوجدانية لدي الأولاد ، فقد قدمت دراسة لحالتين . ويتمثل الهدف الذي أسعي إلي تحقيقه فى توفير المعلومات الكافية عن المشاركة الوجدانية لك لمساعدة الأولاد علي التقدم واستغلال قدراتهم علي الإحساس بالمشاركة الوجدانية في تجاربهم اليومية في الحياة .

المشاركة الوجدانية هي جذور إنسانية الأولاد

تشتق كلمة المشاركة الوجدانية من كلمة يونانية تعني " الشعور بما في داخل نفوس الآخرين " . كما تشمل تلك العملية مخلوقات حية أخري مثل الحيوانات . وقد وصف " آدم سميث " قبلما يزيد عن قرنين من الزمان المشاركة الوجدانية علي أنها " القدرة علي فهم وجهة نظر شخص آخر ، وأن يكون لك رد فعل انفعالياً " (" تسان ـ واكسلر " ، " كول " ، " ويلش " ، " فوكس " ١٩٩٥) .

وتترك مثل هذه التعريفات دون تحديد ما أعتبره الصفة الأساسية للمشاركة الوجدانية : فلكي تعرف كيف يشعر شخص آخر ، فإن ذلك يتطلب منك معرفة ما تشعر به أنت . وبمعنى آخر ، فإن المشاركة الوجدانية مع النفس يجب أن تسبق المشاركة الوجدانية مع الآخرين . ومن هذا المنطلق ، فإن العديد من الأولاد يخفقون عندما يتعلق الأمر بالمشاركة الوجدانية مع الآخرين . لماذا ؟ لأن المشاركة الوجدانية تبدأ بإدراك الإنسان لمشاعره الخاصة ، لذا فإن تدرب الأولاد علي عدم الشعور بانفعالاتهم ، فإن قدرتهم علي الشعور بما داخل الآخرين من مشاعر سوف تكون محدودة بدرجة كبيرة ، وقد تكون مستحيلة .

ولقد وصفت المشاركة الوجدانية علي أنها ترياق للغضب (" جوليمان " ١٩٩٥) . وأعتقد أن المشاركة الوجدانية أيضاً تعد ترياقاً وعلاجاً للنرجسية (حب الإنسان لنفسه) . وتبدو النرجسية علي أنها إحدى الدعامات الأساسية التي تدعم الأوجه غير الصحيحة للرجولة التقليدية (بمعني ، الفوز مهما كانت التكلفة ، والسيطرة....إلخ) . ونتيجة لذلك ، لكي تكون مشاركاً للآخرين وجدانياً ، فإنك ستضطر إلى مخالفة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة والنرجسية . ولكن طالما أن الولد ما زال بإمكانه أن يشعر بما داخل الشخص الآخر ، فإن احتمالات إيذائه للآخرين تكون ضئيلة . والاحتمال ضعيف أيضاً أن يؤذي نفسه ؛ لأن المشاركة الوجدانية مع النفس ينتج عنها اهتمام صحى وسليم بالذات .

فقدان المشاركة الوجدانية

يمكن أن يكون للغياب الكامل للمشاركة الوجدانية مظاهر مدمرة للغاية . ففي عام ١٩٩٤ علي سبيل المثال . أخذت مجموعة مكونة من ثمانية طلاب في المدرسة الثانوية في ضرب " إيدي بولك " باستخدام مضرب بيسبول حتى الموت خارج " فيلادلفيا " (" فريدمان " و " نوديلسدر " ١٩٩٩) . لقد كان " إيدي " البالغ من العمر ستة عشر عاماً متواجداً في المكان الخطأ في الوقت غير المناسب . وكان جميع أعضاء هذه الجماعة أيضاً ـ الذين تتم إدانتهم بالقتل فيما بعد ـ في المكان الخطأ داخل أنفسهم . فبعدما ملأ الغضب وعدم القدرة على التعاطف مع الولد المسكين أنفسهم ، ظلوا يضربونه ... حيث قام كل منهم بضرب " إيدي " . وقد قام أحدهم بالإمساك بجسمه الصغير ، بينما قام الآخرون بضربه مرات عديدة حتى تركوه فاقداً للوعي .

يبلغ غياب المشاركة الوجدانية ذروته عندما يستمر أحد الأشخاص في إلحاق الأذى والألم بشخص آخر يتألم بالفعل . وعندما يصل غياب المشاركة الوجدانية إلي الدرجة التي وصل إليها في حالة " إيدي " ، يكون له مسمي آخر وهو التعذيب . ومما يدعو للسخرية أن هذه المجموعة من الأولاد استخدمت رمزاً عالمياً متعارفاً عليه للأولاد وهو عصا كرة البيسبول في تصرفهم غير الإنسانى ، إنهم لم يأخذهم به أى شفقة ولم يشعروا بالخوف .

وبالطبع ، فإن الطريقة البشعة التي مات بهم " إيدي بولك " هي مثال خطير علي مدى تأثير غياب المشاركة الوجدانية علي الأولاد والذين من حولهم . وهناك أمثلة أقل حدة نراها في تصرفات ولد بالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً قام بنشر شائعات غير حقيقية عن صديقته السابقة حين انفصلت عنه حيث شعر بالغضب الشديد والألم من جراء ذلك . إن نشر شائعات مغرضة أشبعت فيه الحاجة إلي الفوز أو " الحفاظ علي ماء الوجه " (القواعد التي تحكم سلوك الجماعة) . وبما إنه لم يشاركها وجدانياً فيما تشعر به بشأن الشائعات التي قام بنشرها ، فإنه لم يشعر بالألم . إنه لم يشعر بما تنطوي عليه تجربتها . وهي نفس الفتاة التي قال إنه كان يهتم بها منذ يومين فقط . كان يمكن للمشاركة الوجدانية فى هذين الحالتين الحول دون التسبب فى إلحاق الضرر بشخص آخر ، وبالتأكيد كانت ستمنع وفاة " إيدي " .

كيف تتطور المشاركة الوجدانية

إننا لا نعرف الكثير عن أصل ومصدر المشاركة الوجدانية وكيفية تطورها ، حيث إن المعرفة الخاصة بالتطور الإنساني مازالت محدودة . لذلك ، فقد جمعت هنا بين المنهج الخاص بالظواهر (التجربة الفردية) وعلم نفس النمو والارتقاء لإلقاء الضوء على كيفية تطور المشاركة الوجدانية السليمة . وكما ذكرت سابقاً ، فإن كلاً من البحث العلمي والممارسة العملية الخاصة هما من مهدا لى الطريق إلي الاعتقاد والتكهن بأن المشاركة الوجدانية للآخرين تبدأ مع المشاركة الوجدانية للنفس . ولذلك فإن الأولاد لن يشعروا بحزن شخص آخر إلا إذا استطاعوا الشعور بحزنهم الخاص ، ولن يشعروا بسعادة الآخرين إلا إذا شعروا بسعادتهم الخاصة .

وبناءً عليه ، لماذا يكتسب أحد الأولاد القدرة السليمة علي الشعور بالمشاركة الوجدانية ، في حين لا يكتسب هذه القدرة ولد آخر ؟ كما يحدث في كل أوجه التطور البشري ، توجد تأثيرات بيولوجية وبيئية تتفاعل وتؤثر في بعضها البعض . دعنا نصيغ الأمر على نحو أكثر بساطة : يبدو أن الولد الذي يتلقي سلوكاً مؤيداً للمشاركة الوجدانية من بيئته يكتسب ويطور دوائر انفعالية تمكنه من الشعور بالمشاركة الوجدانية مع نفسه ومع الآخرين . ويبدو أن العكس صحيح أيضاً . فإذا لم يتلق أحد الأولاد أى نوع من المثيرات ـ بمعني السلوك الذي يعزز المشاركة الوجدانية لديه والذي سوف يساعده علي تنمية واكتساب مشاعره الخاصة بالمشاركة ـ فإن قدرته علي الإحساس بالمشاركة قد تتشوه بطريقة أو بأخرى .

تبدأ المشاركة الوجدانية عند الأولاد منذ الصغر

يمكن تعقب جذور المشاركة الوجدانية منذ الطفولة . فقد أشار بعض الباحثين إلي أن الطريقة التي يبكي بها حديثو الولادة عندما يسمعون الأطفال الآخرين يبكون هي أحد أشكال المشاركة الوجدانية . وفي الحقيقة ، إن تقليد طفل لما يشعر به طفل آخر من ضيق وألم قد يكون بالفعل دليلاً علي المشاركة الوجدانية . ومنذ الميلاد وحتى نهاية العام الأول تقريباً ، يبدو أن الأطفال الصغار يستجيبون لآلام الآخرين من الأطفال كما لو كانوا يشعرون بها أنفسهم . إنهم إلى حد ما يشعرون بما في داخل الآخرين من ألم وضيق . وثمة

تفسير لهذا السلوك هو أن الأطفال الصغار لم يتكون لديهم الإحساس بأنهم منفصلون عن الآخرين بعد (" مهلر " ، " باين " ، " برجمان " ١٩٧٥ ، " ماسترسون " ١٩٩٣) .

ويبدأ الأطفال فيما بين عام وعامين ونصف في تنمية واكتساب الإحساس بالانفصال عن الآخرين . إن الخطوة الأولي المهمة في تنمية المشاركة الوجدانية هي أن تكون قادراً علي الشعور بمشاعرك . وبمجرد أن يبدأ الولد في الاعتقاد بأنه منفصل عمن حوله ، فإن مشاعره تصبح أو تكون في حاجة إلي أن تصبح خاصة به . ومن الواضح أن أهمية الانعكاس والفهم وقبول انفعالات الأولاد في هذه السن يعد ضرورياً في تنمية القدرة علي الشعور بالمشاركة الوجدانية .

كيف تؤثر البيئة (الآباء والكبار) في نمو وتطور المشاركة الوجدانية

يولي الباحثون الذين يبحثون مسألة تطور المشاركة الوجدانية اهتماماً خاصاً بالانفعالات والسلوك الاجتماعي المتعلق بالمشاركة الوجدانية (" أيسنبرج " و " ميلر " ١٩٨٧) . وتظهر الفتيات استجابات اجتماعية تنطوي علي مشاركة وجدانية أكثر من تلك التي يظهرها الأولاد في مرحلة ما قبل المدرسة (" تسان ـ واكسلر " ، " روبنسون " ١٩٩٥ ، " كول " ، " ويلش " . " فوكس " ١٩٩٥) . ما هو السبب في مثل هذا الاختلاف الكبير بين الجنسين في هذه السن ؟

وتؤيد أحد التفسيرات القول بأن الحالة المزاجية لدي الأولاد والخبرات والتجارب البيئية والقوي الثقافية تتحد جميعاً لتخلق فجوة خاصة بالجنس في هذه السن المبكرة . وكما سبق وأشرنا في الفصلين الثاني والثالث ، فإن الحالات المزاجية المختلفة لدي الأولاد تستنبط استجابات مختلفة من الآباء ، وهذه الاستجابات تؤثر بدورها في تعلم الأولاد وسلوكهم . وهذا لا يعني أن الحالة المزاجية للأولاد تقرر مصيرهم ، ولكنها مثل هذا التناغم المعقد (عملية تفاعلية بالمفهوم العلمي) الذي يحدث بين الأب والطفل داخل إحدى الثقافات التي نادرا ما تؤيد انفعالات الأولاد . ويبدو أن تطور المشاركة الوجدانية مرتبط بالطريقة التي يستجيب فيها الأشخاص المحيطين للأولاد .

وببساطة ، وبغض النظر عن الحالة المزاجية ، يبدو أنه بدون توجيه انتباه الأولاد مباشرة إلي انفعالاتهم ومشاعر الآخرين ، فإنهم على الأرجح سيعجزون عن تنمية قدراتهم علي المشاركة الوجدانية .

إن أهم استجابة بيئية تعمل على تنمية المشاركة الوجدانية لدي الأولاد (وفي الواقع لدي الجميع) هي معرفة أو إدراك أن انفعالاتهم الداخلية معروفة ومفهومة ومقبولة . ولذلك ، لكي يتعلم الولد المشاركة الوجدانية ، يجب أن يمر أولاً بتجربة أن يتفاعل أحدهم وجدانياً مع مشاعره . ولكن يجب أن يحدث هذا علي أساس منتظم يبدأ من مرحلة الطفولة ويستمر حتى مرحلة المراهقة . فيجب أن يشعر الأب أو القائم برعاية الأولاد بتجاربهم ، ويجب أن يشعر الأولاد أنه قد تم رؤيتهم وفهمهم من الداخل .

وعلي الرغم من وجود مختلف الدلائل التى تشير إلى أن الرضع يمكنهم مشاركة الآخرين وجدانياً ، فإن تقديرات الوقت الذي يبدأ فيه السلوك الخاص بالمشاركة الوجدانية لأول مرة تتراوح بين عمر سنتين وأربع سنوات . وقد يوحى هذا بأنه تمر فترة طويلة قبل اكتساب هذا الجانب المهم من التطور البشري . نعم هذا صحيح ، ولكنه أيضاً من الصعب قياس ومراقبة أو ملاحظة ما لا يمكن التعبير عنه ، خاصة لدي الأطفال . وعلى الرغم من هذا التحدي ، فقد وجد الباحثون العديد من النماذج والأنماط المهمة التي تسهل أو تتدخل في تطور المشاركة الوجدانية .

الأبحاث الخاصة بالمشاركة الوجدانية . في سلسلة من الدراسات التي أجريت تحت رعاية المعهد القومي للصحة النفسية ، قام الباحثون بدراسة وبحث التفاعلات بين الآباء وأطفالهم في سن ما قبل الحضانة (" رادك ــ يارو " و " تسان ـ واكسلر " ١٩٨٤) . وقد استنتج الباحثون ـ اعتماداً علي هذه الملاحظات ـ أن أساليب التأديب عند الآباء كانت ترتبط بقدرة أطفالهم علي المشاركة الوجدانية . ولمزيد من التوضيح ، عندما كانت أساليب التأديب عند الآباء تنطوي علي مساعدة الأطفال فى رؤية كيف أن سلوكهم قد يتسبب فى شعور الأطفال الآخرين بالألم ، بمعني " انظر كيف يشعر " جوني " بالحزن منذ أن ضربته " ـ كان هؤلاء الأطفال يظهرون المزيد من المشاركة الوجدانية مقارنة بهؤلاء الأطفال الذين قام آباؤهم بتأديبهم عن طريق تصحيح سلوكهم فقط ؛ كأن يقولوا لهم مثلاً " لقد كنت غير مهذب " .

وكانت أحد الاكتشافات الأخري المهمة لهذه الأبحاث هو أن الأطفال يتعلمون المشاركة الوجدانية من خلال كل من التعليم المباشر والمحاكاة غير المباشرة . ويعتبر التعليم المباشر أكثر شيوعاً فى هذا الصدد ، وذلك عندما يوجه الكبار أطفالهم بطريقة مباشرة نحو الاهتمام بمشاعر طفل آخر . وقد تكون المحاكاة غير المباشرة (أى بملاحظة المشاركة الوجدانية لدي الآخرين) أقل شيوعاً . فعندما يقول الأب لولده " انظر كيف يبدو " تشارلي " حزيناً لأنه لم يستطع أن يركب الأرجوحة " أو " كنت سأشعر بالفخر إذا رسمت صورة كتلك التي رسمها ستيفن " فهذان مثالان علي المحاكاة غير المباشرة .

تظهر مثل هذه المحاكاة أيضاً عندما يراقب الأولاد أقرانهم وهم يستجيبون عاطفياً لشخص في محنة . علي سبيل المثال ، فإن الولد الذي يشاهد ولداً آخر يقدم لـ " تشارلي " مكاناً في صندوق الرمال (لأن الأولاد قد نبذوه في لعبة الأرجوحة) ، فإنه بذلك يلاحظ أحد أنواع المحاكاة غير المباشرة . إنه لا يتعلم فقط كيف يتعرف علي آلام ولد آخر ، ولكنه يري أيضاً كيف أن المساعدة أو المواساة يمكن أن تخفف من الألم . وهذا يعد درساً جيداً للأولاد من نواح متعددة . وهناك فرص لا نهائية للآباء والكبار لاستخدام المحاكاة غير المباشرة للمشاركة الوجدانية كأداة تعليمية في كل مرحلة من مراحل العمر . إن هذه الدراسات التى أشرنا إليها تتآلف معاً لتؤكد حقيقة هامة وهى أن المشاركة الوجدانية يمكن تعليمها مباشرة للأولاد عن طريق عكس مشاعرهم باستخدام وسائل تأديبية معينة وطرق المحاكاة المباشرة وغير المباشرة .

وتبدو الاستجابة البيئية التي تساعد الأولاد علي تنمية المشاركة الوجدانية بغض النظر عن حالاتهم المزاجية (ليس من الضروري أن يكون الولد من النوع " الحساس " حتى يشعر بالمشاركة الوجدانية) علي النحو التالي : يحتاج الأولاد أولاً إلي الشعور بانفعالاتهم الخاصة وتلقي المشاركة الوجدانية نتيجة لهذه الانفعالات من الآباء والقائمين علي رعايتهم من الموثوق بهم ثم بعد ذلك من أقرانهم . إن الأولاد بإمكانهم تعلم كيفية مشاركة الآخرين وجدانياً من خلال التعليم والتأديب والمحاكاة . وعلاوة علي ذلك ، فإن

الأولاد الذين يحصلون علي المشاركة الوجدانية يكونون قادرين آنذاك علي تقديمها .

كيف تخمد أو تنطفئ شعلة المشاركة الوجدانية لدي الأولاد

إذا كان تعليم وتعلم المشاركة الوجدانية بسيطاً للغاية ، فلماذا قد يعجز الأولاد عن تنميتها على هذا النحو ؟ تنطوي عملية إخماد المشاركة الوجدانية لدي الأولاد علي خطوات عدة . لكن قبل التركيز علي الأولاد ، فإنه من المفيد أن نفكر كيف يمكن إخماد شعلة المشاركة الوجدانية بغض النظر عن النوع أو الجنس . وتتمثل عوامل الخطر البيئية التى تهدد تنمية المشاركة الوجدانية في فقدان التواصل مع القائمين علي رعاية الأولاد ، والإهمال الانفعالي ، وأي نوع آخر من سوء معاملة الأطفال بما في ذلك سوء المعاملة الجسدية والانفعالية (" سيتشيتي " ، " كارلسون " ١٩٨٩، " هيرنكول " ١٩٨١) . وكلما تكررت وازدادت عوامل الخطر في شدتها ، ازداد احتمال تعثر عملية تنمية المشاركة الوجدانية لدي الأطفال (" ماين " ، " جورج " ١٩٨٥ ، " كليمس ـ دوجان " ، " كستنر " ١٩٩٠) . وقد يتراوح التعثر الذي يصيب تنمية المشاركة الوجدانية بين قلة ونقص المشاركة الوجدانية و " الإفراط " فيها .

وعلي الرغم من أنك قد تكون على معرفة بالتعبيرات " الشخص النافر من المجتمع " و " الشخصية غير الاجتماعية " (تلك التى ليس لديها مشاركة وجدانية أو ضمير) ، فإن تعبير " الإفراط في المشاركة الوجدانية " (حساس للغاية لمشاعر وطباع الآخرين) قد يكون غير مألوف بالنسبة لك . إن الأشخاص الذين لديهم مشاركة وجدانية مفرطة لا يهتمون كثيراً بأنفسهم مثل الشخص الذي تنقصه المشاركة الوجدانية . فهم يميلون إلي أن يكونوا " مصدر سعادة للناس " . ويعد إسعاد الناس وإدخال البهجة فى أنفسهم إحدى الوسائل الدفاعية النفسية التى تعد أحد أشكال حماية النفس .

الفترة الزمنية لتعليم المشاركة الوجدانية

يبدو وقت تعليم المشاركة الوجدانية علي قدر كبير من الأهمية في عملية تنميتها . ولأن هناك بعض الدلائل التى تشير إلى أن عملية تنمية المشاركة

الوجدانية تبدأ في الطفولة ، فإنه كلما استطاع الولد توثيق صلته بالقائم علي رعايته في مرحلة مبكرة وإذا استطاع هذا الشخص أن يعكس للولد انفعالاته ، كان ذلك أفضل . وقد أقر علماء نفس النمو بوجود " فترة زمنية حرجة " خاصة بأوجه معينة من التطور الإنساني ، بمعنى أن بعض المهارات يجب تعلمها فى زمن معين (" سروفي " ١٩٩٧) . وقد تكون المشاركة الوجدانية إحدى هذه المهارات . ومع ذلك يظل الجزء الأكبر من مخ الإنسان " قابلاً للإخضاع " بمعني أنه يمكن تعلم وتجربة مهارات جديدة خلال فترة عمر الإنسان . إن إلمام العلماء بالفترة التى ينفتح فيها مخ الإنسان أمام المشاركة الوجدانية يفوق كثيراً إلمامهم بالفترة التى لا يتقبل فيها المخ المشاركة الوجدانية . لذا ، فعلى الرغم من أنه من المعروف أن الحد من عوامل الخطر والقيام بعملية انعكاس لانفعالات الأولاد وهم صغار تعد على قدر كبير من الأهمية ، حيث إن المخ يكون قابلاً للإخضاع فى هذه الفترة ، إلا أنه من الممكن بالنسبة للأولاد الكبار (وحتى الراشدين) تنمية وتطوير المشاركة الوجدانية .

أحياناً تكون النوايا الطيبة ضارة . لا يشرع معظم الآباء عن عمد في إهمال مشاعر أولادهم أو إخماد قدرتهم علي المشاركة الوجدانية . وقد علمتني تجربتي كمعالجة نفسية أن نوايا وأهداف الآباء عادة ما تكون حسنة وإيجابية . فعلي الرغم من أن سلوكيات الآباء قد تبدو ظاهرياً ضارة ومؤلمة بالنسبة للولد ، إلا أنها فى العادة تكون بغرض حمايته بطريقة أو بأخرى . لقد عملت مع آباء يؤمنون بأن ضرب الابن كان أفضل ما استطاعوا القيام به لمساعدته علي التصرف بطريقة مهذبة .

ولكن عندما يهمل الآباء باستمرار مشاعر أبنائهم لأسباب تنطوي علي نوايا حسنة ، فإن هذا أيضاً يمكن أن ينتج عنه نتائج سلبية . علي سبيل المثال ، في محاولة لمنع أبنائهم من " الغرور " ، قد يتجاهل بعض الآباء فخر الابن الخاص بأحد المشروعات في المدرسة أو أحد الأدوار البارزة في مسرحية المدرسة .

وبنفس الطريقة ، قد يتجاهل الآباء الآخرون حزن ابنهم الناتج عن عدم فوزه بإحدى الجوائز في مسابقة العلوم أو عدم إحرازه لهدف الفوز لفريق السلة . إن هؤلاء الآباء لا يريدون أن يقف ولدهم كثيراً عند الأمور السيئة ،

إنهم لا يريدونه أن يركز علي الخسارة . ولكن لسوء الحظ ، فيمكن أن يدفع هذا الآباء لعدم التحدث مع أبنائهم عما يشعرون به . وعلي الرغم من أن بعض الباحثين قد وجدوا أن التفكير فى الأحداث السلبية مراراً وتكراراً قد يؤدى إلى إصابة بعض الأطفال بالاكتئاب (" نولن ـ هوكسما " ١٩٩٤) ، فإن التركيز علي مشاعر الأولاد لا يشبه فى شئ الوقوف عند الأمور السيئة . وعلي العكس ، فغالباً ما يعمل التحدث عن الخبرات السلبية علي الحول دون معاودة ظهور الأفكار السلبية في مخ الإنسان .

وفي الحقيقة ، يستفيد الأولاد من التعبير عن انفعالاتهم الإيجابية والسلبية ومعرفة أن الآخرين قد رأوا وفهموا وتقبلوا هذه الانفعالات . ويعد هذا علي جانب من الأهمية خاصة فيما يتعلق بتنمية المشاركة الوجدانية . فإذا لم يتم الاعتراف بأهمية انفعالات الأولاد وفهمها ، فإن المهارات القيمة الخاصة بالمشاركة الوجدانية لن يتم ممارستها . وعندما يهمل الآباء والكبار الآخرون انفعالات الأولاد ويؤيدون القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فإن هذا قد يؤدى إلى تشويه قدرة الأولاد علي المشاركة الوجدانية .

الشكل الذي تبدو عليه المشاركة الوجدانية عند الأولاد

قد يكون لدي الأولاد مشاركة وجدانية سليمة وصحية أو القليل جداً من المشاركة الوجدانية أو الكثير جداً منها . وغالباً ما يوصف الولد الذي لديه مشاركة وجدانية سليمة بأنه " ولد لطيف " وذكي ويهتم بالآخرين ، لكنه أيضاً يهتم بنفسه ويدافع عن حقوقه . وعادة ما يخرق الولد الذي لديه القليل جداً من المشاركة الوجدانية القواعد الاجتماعية والقانونية ، ولا يتمتع إلا بقدر ضئيل جداً من العلاقات الحقيقية (إذا كانت هناك أية علاقات من الأساس) . إن مثل هذا الولد ينقصه مراعاة شعور الآخرين . وقد يكون هذا الولد ساحراً وجذاباً أو وضيعاً للغاية . أما الولد الذي يتمتع بقدر مفرط من المشاركة الوجدانية ، فإنه الولد " الذي يسعد الناس ويدخل السرور علي قلوبهم " ، ويشعر بطباع واحتياجات الآخرين كما لو كانت خاصته . إنه دائماً ما يضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاته .

إن معرفة الشكل العام للعلاقة التى قد تجمعك مع كل نوع من هؤلاء الأولاد يعد مهماً أيضاً . فمثلاً الارتباط بهذا النوع اللطيف من الأولاد يعطي

إحساساً بالراحة . إن هذه العلاقة تنطوي علي تبادل منفعة وتقوم علي أساس صحي وسليم . أما الارتباط بالولد ذى المشاركة الوجدانية المفرطة فيبث بداخلك إحساساً بالضعف وكأنك تمشى فوق سطح هشٍ وتخشى أن يتصدع ، في حين أن الارتباط بالولد الذي لديه القليل جداً من المشاركة الوجدانية يتركك دوماً بصحبة الشعور أنه قد تم استغلالك أو السيطرة عليك ، خاصة إذا كان الولد جذاباً عندما يسيطر عليك .

يجب أن تلاحظ أن أسلوب التفكير الحدسى (البديهى) لدي الأطفال الصغار يؤدي بهم إلي الاعتقاد بأن " ما يرونه هو ما يحصلون عليه " . وبعبارة أخري ، إذا كان أحد الأولاد الذين لا يتمتعون بأية مشاركة وجدانية لطيفاً معهم ، فإنهم سيعتقدون أنه لطيف . وعلى الرغم من ذلك سوف يشعر الأطفال الكبار في النهاية أن هناك شيئاً لا يحبونه فى مثل هذا الولد . وأحياناً لا يستطيعون تحديد ما هو هذا الشيء ويقولون فقط شيئاً ما مثل " أنا لا أحب " دوني " ... لا أريد الخروج معه " ، وعندما تسألهم " ولم لا ؟ " فإن الإجابة تكون غامضة بطريقة مماثلة " لا أعرف لماذا ... فقط لا أريد ذلك " .

" جيك " : القليل جداً من المشاركة الوجدانية

وثمة طريقة أخري لرؤية الأوجه الصحيحة وغير الصحيحة للمشاركة الوجدانية وهي أن تنظر عن كثب إلي حياة الأولاد . وكان " جيك " من هذا النوع من الأولاد الذين لا يتمتعون بالكثير من المشاركة الوجدانية . لقد كان من النوع الوضيع وليس الجذاب . وقد قابلته للمرة الأولى فى شهر سبتمبر من العام قبل الأخير له في المدرسة الثانوية . وكان يتم فصله مؤقتاً من المدرسة على أساس منتظم بسبب مشاجراته العديدة . وقد أوصى مساعد مدير المدرسة ومستشار التوجيه بأن يستشير " جيك " ووالده أحد الإخصائيين . وقد قدمت نفس التوصية لوالدي " جيك " العام السابق ، ولكن لأن ذلك لم يكن خلال موسم كرة القدم ، فلم يكن لديهما الدافع لمتابعة الموضوع . وفى هذا الفصل الدراسى عرّضت المشاكل السلوكية " جيك " لخطر الطرد من فريق كرة القدم . ولم يرد أحد من والديه أن يحدث هذا . لذلك أرسلاه لأحد الإخصائيين النفسيين . وقد رفض الأبوان المشاركة على الرغم من

ذلك . وبدلاً من ذلك كانا يقومان بتوصيله إلى العيادة ويتركانه ، وفي معظم الأوقات كانت تأتي به خالته إلى العيادة .

لقد بدا مقعد مكتبي ضئيلاً للغاية أمام هذا الولد ذى البنية الضخمة . وجلس " جيك " في المقعد القريب من الباب ؛ ذلك المقعد الذي يجلس عليه الناس عندما لا يكونون متأكدين أنهم يريدون الحضور إلى العيادة . لقد كان " جيك " مهذباً ومستعداً لتقديم الإجابات عن أسئلتي الأساسية الخاصة بالمدرسة والأصدقاء والمشاجرات وأسرته . ولقد قال إنه ليس لديه العديد من الأصدقاء وأن أحواله بالمنزل لا بأس بها . وعندما سألته لماذا يتشاجر كثيراً في المدرسة ، أجاب بأن الأطفال الآخرين يضايقونه (وحيث إن " جاك " كان طويلاً للغاية ومفتول العضلات ، لم أتخيل أن أحداً يمكن أن يعبث معه أو يضايقه) . وقد فسر ذلك بقوله إن هذا أمر بسيط حيث يسخر منه الأطفال لأنه ليس ذكياً ولذلك يقوم بضربهم .

وعندما بدأت في استكشاف مشاعر " جاك " قال إنه ليس لديه أية مشاعر . وتابعت عملية الاستكشاف بكافة الأدوات الطبية ولكنه ظل متحرراً من الانفعال وغير متأثر به . وكما اتضح بعد ذلك . فقد كان على حق ؛ فهو لا يشعر فقط بأية مشاركة وجدانية تجاه الأطفال الذين أصابهم إصابات خطيرة في المدرسة ، بل إن لديه القليل من المشاركة الوجدانية تجاه نفسه . لقد أخبرني كيف كان يقوم سراً طوال سنوات عديدة بجرح نفسه مستخدماً شفرات الحلاقة . وقد قام بثنى الأكمام الطويلة للقميص الصوف الذي كان يرتديه ، وأرانى آثار صغيرة لجروح لا حصر لها في ذراعه الممتلئ الذي يشبه أذرع الرجال . لقد شعرت بالدهشة عندما أظهر " جاك " آثار الجروح لي بعد أن سألته عن مشاعره . ولقد فسر ذلك بقوله أن إحداث جروح بذراعه كان الطريقة الوحيدة التي كان يمكن أن يشعر عن طريقها بأي شيء .

كيف نسي وأغفل مشاعره . لم يستطع " جاك " أن يتذكر المرة الأخيرة التي شعر فيها بالحزن أو الخوف أو الإساءة العاطفية . لقد أخبرني إنه أحياناً لا يشعر بالألم الناتج عن الإمساك به وسحبه مسافة إحدى عشرة ياردة في ملعب الكرة . وعندما سألته عن شعور الأولاد الآخرين في المدرسة

بعد أن يضرب رؤوسهم في الباب لاستهزائهم به ، أجاب " جاك " بقوله " لا أعرف ، فأنا لا أهتم " .

كيف وصل " جاك " إلي هذه المرحلة من عدم الشعور بانفعالاته أو انفعالات الآخرين ؟ أو إذا نظرنا إلى الأمر من جانب المشاركة الوجدانية ، كيف لا يستطيع مشاركة الألم مع نفسه أو مع الآخرين ؟ يجب أن تتذكر أن بعض العوامل التى تؤدى لعدم تنمية المشاركة الوجدانية تشمل المعاملة السيئة المستمرة والإهمال المستمر أثناء الطفولة . ولقد مر " جاك " بكافة هذه العوامل . ومن الشائع أن تجد المعاملة السيئة للأطفال أو الإهمال في أحد المنازل التي يتناول أصحابها المشروبات الكحولية . وكان والدا " جاك " يعاقران الشراب . إنهما لم يغفلا حاجاته البدنية ، حيث قاما بتزويده بالطعام والملبس والحماية . وعلي الرغم من أن " جاك " كان من الطبقة فوق المتوسطة ، فقد كانت احتياجاته الانفعالية مهملة . إن الطبقات الاجتماعية والاقتصادية والخطوط العرقية تعانى جميعها من مشكلات تعاطى المشروبات وإساءة معاملة الأطفال والإهمال والعنف الاجتماعى .

ولم يستطع " جاك " كذلك أن يتذكر متى كانت آخر مرة قال له فيها والده شيئاً لطيفاً . ولم يستطع أيضاً أن يتذكر أى وقت غضب فيه والده ولم يضربه ، أو يضرب أحد إخوته . ولقد كان يتلقى هذه المعاملة السيئة منذ نعومة أظافره ، وكانت والدته أيضاً تسيء معاملته عاطفياً وكانت مهملة تجاهه . وكانت تصرخ وتصيح في وجه أخيه وأخته وتهينهما لأنهما كانا يعانيان من مشاكل تعليمية في المدرسة (مثل " جاك " تماماً) . وعندما سألت " جاك " عن شعور أخيه وأخته تجاه والديهما ، قال إنه لا يعرف - قالها ونظرة جوفاء خالية من المعني تعلو وجهه .

يمكن أن تتسبب الصدمة في غياب المشاعر . عندما يشهد الجنود ويلات الحرب ثم يعودون إلي منازلهم ، فقد يصابون باضطرابات الضغوط الحادة . وإذا استمرت الأعراض لديهم أو إذا تأخرت بداية الأعراض وأصبحت واضحة فقط بعد عدة أشهر (أو سنوات) ، فإن التشخيص يكون اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة . وبالمثل ، عندما يشهد الأطفال رعب العنف الأسري أو العائلي ويمرون بسوء معاملة جسدية في منازلهم ، فقد يصابون أيضاً باضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة أو باضطرابات الضغوط الحادة .

وتشمل اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة مجموعة مختلفة من الأعراض . وأكثر الأعراض التى عانى منها " جاك " والتي عملت علي استمرار وقوعه في المشاكل في المدرسة هي غياب الإحساس ، هذا الشعور الذى كان يساوره بعد إثارته ، فقد كان يبالغ فى رد فعله ثم يتصرف دون أية مشاعر . لقد عايش " جاك " إحدى الحروب خلال السنوات الحرجة من حياته عندما كانت انفعالاته في حالة نمو وتطور . ولم يحدث أن قام والداه أو القائمون علي رعايته في بداية حياته بتقدير انفعالاته أو التصديق عليها أو فهمها ، ولم يتم عكس المشاركة الوجدانية له . ومن الواضح أن عمليات الانعكاس الداخلي التي حصل عليها من الكبار الآخرين في حياته (المدرسون ، المدربون ، الأجداد) كانت غير كافية لموازنة الآثار القاسية طويلة المدى الناتجة عن سوء المعاملة والإهمال الذي عاني منه في حياته الأسرية .

ولا أعرف إذا كان " جاك " قد شعر من قبل بأية مشاركة وجدانية تجاه نفسه أو الآخرين . وبمجرد أن عرفت بأنه يتعرض لسوء المعاملة ، كنت مضطرة إلي إبلاغ إدارة الخدمات الاجتماعية (بموجب القانون ، يجب علي المعالجين الإبلاغ عن حالات سوء معاملة الطلاب لهيئة حماية الطفل المختصة في الولاية التي يعيش فيها) . وعندما أخبرت " جاك " بأنني سوف أفعل ذلك ، شعر بالخوف والراحة فى الوقت نفسه . لقد اعتقد أن هذا الأمر سيقحمه في المزيد من المشاكل في المنزل ، لكنه عرف أن هناك شيئاً ما في حاجة إلي تغيير . ولست متأكدة ما إذا كان هناك شيء قد تغير بالنسبة لـ " جاك " وأسرته أم لا ، حيث إنه قد توقف عن المجيء إلي العيادة لرؤيتي بعد أن أبلغت الجهات المختصة .

وأخذاً في الاعتبار جميع الظروف المحيطة ، لن يصبح من المدهش أن قدرة " جاك " علي تنمية المشاركة الوجدانية أصبحت منعدمة . ففى جو يسوده العنف والإهمال في المنزل ، سوف يكون من الصعب علي " جاك " تعلم كيفية التأقلم أو التعامل مع غضبه بطريقة أكثر قبولاً من الناحية الاجتماعية . والدلائل أن مشاعر المشاركة الوجدانية لدى الأولاد قد نضبت تماماً تظهر بطرق متعددة : العدوان المتكرر ، والسلوك المؤلم الذي يؤدي إلي إصابة النفس ، والسلوك ذو العواقب الخطيرة (تناول الكحوليات ، القيادة السريعة) . إن مثل هذه الدلائل تعد بمثابة إشارات

حمراء ، وتعد عدم القدرة علي تنمية علاقات أسرية حميمة وعلاقات وثيقة مع الأقران إشارات أخري . وكان " جاك " يرسل كافة هذه الإشارات .

" أنطونيو " : مشاركة وجدانية صحية

ربما تكون أفضل طريقة لوصف " أنطونيو " هى أنه " ولد لطيف " . وقد يكون هذا الوصف إحدى أفضل طرق التنبؤ بسلامة المشاركة الوجدانية لدي الأولاد . حاول أن تفكر في شخص تعتبره لطيفاً ، بلا شك لابد أنه شخص يهتم بالآخرين . وأحد الأسباب التي تجعله يهتم بالآخرين هي أنه يستطيع مشاركتهم وجدانياً . إن الأطفال اللطفاء لا يعلقون أو يؤرجحون القطط من أذيالها ولا يؤذون الآخرين . والأولاد اللطفاء لا يبالغون في كونهم لطفاء ؛ أى إنهم لا يفرطون فى إظهار المشاركة الوجدانية ، أو لا يكونون جذابين كما يكون هؤلاء الباغضين للمجتمع . إن الأولاد اللطفاء يعتمدون على أنفسهم ، وعلي الرغم من أنهم يهتمون بالآخرين ، إلا أنهم لا يضحون باحتياجاتهم ولا يتجاهلون مشاعرهم الخاصة .

لقد عاش هذا الطفل اللطيف مع جدته . فلم يعرف " أنطونيو " والده قط ، وكانت والدته تتردد دوماً على عيادات التأهيل لمتعاطي المخدرات منذ أن ولد " أنطونيو " . كان " أنطونيو " ولداً نشيطاً يبلغ من العمر سنتين عندما ذهب إلي العيش مع جدته التى استطاعت أن تنهض بأعباء نفسها وأعباء " أنطونيو " عن طريق مرتبها كمديرة منزل . كانت الجدة متأكدة أن " أنطونيو " يعرف الصواب من الخطأ ، ويشعر بالفخر ، وأنه يهتم بالآخرين ويعاملهم باحترام . وعلي الرغم من بعض السلوكيات المزعجة ، أحبت الجدة حفيدها حباً تعجز الكلمات عن وصفه ، وكان الشعور متبادلاً .

جاء " أنطونيو " إلي العيادة لتلقي العلاج بعد حوالي ستة أشهر بعد أن ماتت جدته من أزمة قلبية مفاجأة . وكان آنذاك يعيش مع أحد أقربائه في مدينة جديدة . وقد تدنت درجاته في المدرسة فى هذا الوقت . وكان أقرباؤه قد عرفوا أن " أنطونيو " كان طالباً ممتازاً ولديه دائماً نزعة وميول مرحة متفائلة . ولكن الآن بدا الولد الذي يعيش معهم كئيباً . فلقد كان دائماً سريع الغضب ومعظم الوقت لم يبد أنه يهتم بأي شيء . وكان أقرباؤه خائفين من أن يتجه " أنطونيو " نحو الطريق الخطأ وكانوا يريدون له الاستقامة . وكانوا

يعرفون أنه في المنطقة المحيطة يوجد العديد من الطرق الملتوية التي يمكن أن يسلكها .

المشاركة الوجدانية السليمة يمكن أن " تضر " . لم يكن " أنطونيو " يريد السير في الطريق الخطأ أيضاً . ولكن كانت المشكلة أنه مازال حزيناً علي وفاة جدته . وعندما أجريت مقابلة مع " أنطونيو " للمرة الأولي ، فتح لى قلبه وتحدث بصراحة عن حزنه . وبدا أنه يشعر بالراحة لأن شخصاً ما كان يتحدث إليه أخيراً عن مشاعره . وعلي الرغم من أن أقرباءه كانوا طيبين معه ، فهم لم يعتادوا التحدث بصراحة وحرية عن المشاعر في المنزل . وقد كان لدي " أنطونيو " الإحساس بأنهم كانوا خائفين من الحديث إليه عن الجدة خوفاً من أن يشعره مثل هذا الحديث بالقلق . ومما يدعو للسخرية أن " أنطونيو " شعر فى قراره نفسه أنه كان ليشعر بتحسن إن أقدم أقرباؤه على التحدث كثيراً عن الجدة أو استمعا إليه بينما هو يتحدث عنها .

لذلك أصبح التركيز علي علاج " أنطونيو " بمثابة تجربة مؤلمة لأسرته الجديدة . لقد حصل أقرباؤه علي الأدوات التي يحتاجونها لمساعدة " أنطونيو " علي اجتياز العام الأول الصعب بعد فقدان أحد أحبائه . وبالتدريج ، بدأت درجاته وتقديراته في الارتفاع ، وبعد عام بدا أنه أصبح كسابق عهده .

كيف أصبح " أنطونيو " مثل هذا الولد اللطيف ؟ لماذا لم ينطلق مع الجماعة أو يشارك في سلوكيات تؤذي الآخرين ؟ علي الرغم من أن " أنطونيو " عاش فى البداية حياة لم تشبع احتياجاته (الهجر والإهمال المبكر كانا عوامل الخطر فى مثل هذا المثال) ، إلا أن بيئته منذ عمر الثانية وحتى التاسعة عكست عالمه الداخلي . فحتى بعدما أصبح " أنطونيو " صعب المراس (نشيط جداً ، طاقة عالية جداً) ، فقد استطاع أن يتعلم فهم مشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين . لقد تعلم المشاركة الوجدانية بطرق صحية سليمة .

طرق عملية لمساعدة الأولاد علي التعلم والالتزام بالمشاركة الوجدانية

تشكل العديد من التأثيرات البيئية الطريقة التى تتطور بها المشاركة الوجدانية عند الأولاد . وفي الحقيقة ، علي الرغم من الطابع النشيط لـ " أنطونيو " ، لم تتوان الجدة فى انتهاز الفرصة لتهتم بحياته الانفعالية . لقد كانت دائماً تعكس مشاعره وتناقش انفعالاته وانفعالاتها في منزلها .

ووفقاً للأبحاث الخاصة بالمخ والانفعال والسلوك التي تجري حالياً ، يبدو أن البيئة يمكن أن تشكل وتغير الأساس البيولوجي للسلوك . فعلي سبيل المثال ، أظهرت دراسة حديثة عن مرض الخوف من زيارة عيادات الأسنان أن المرضي الذين تعلموا كيفية تهدئة أنفسهم عن طريق استخدام الأساليب السلوكية (تمارين الاسترخاء والتحدث مع النفس) كانوا أقل قلقاً أقل فيما يتعلق بالمواعيد الخاصة بعيادات الأسنان مقارنة بالمجموعة التى لم تتلق أى دعم خارجى أو المجموعة التي تناولت عقاقير مضادة للقلق (" ثوم " ، " ساراتوري " ، " جوهرن " ٢٠٠٠) . ونستخلص من هذا حقيقة هامة ألا وهى أنه يمكن تغيير الانفعالات عن طريق السلوك حتى في وجود الخوف من طبيب الأسنان !

إذن ، كيف يمكن أن يساعد الآباء والكبار الآخرون الأولاد علي تنمية مشاعر المشاركة الوجدانية ؟ وما هي التمارين التى تضاهى تمارين الاسترخاء التى استخدمها مرضى الأسنان فاعلية في تشكيل مهارات المشاركة الوجدانية لدي الأولاد ؟ تشتمل الوسائل البيئية الرئيسية المساعدة في تنمية مهارات المشاركة الوجدانية لدى الأولاد فى كافة الأعمار علي التدخلات السلوكية التالية .

★ **تعاطف مع الأولاد** . ويعنى هذا فهم انفعالات الأولاد بصدق والشعور بتجربتهم . وليس من الصعب القيام بذلك ، إلا أن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة تتدخل ثانية لتفسد كل شيء . فغالباً ما يشعر الكبار بعدم الراحة وهم يركزون علي مشاعر الأولاد ويخافون أن يؤدى ذلك لتعرض أولادهم للضرر والأذى بطريقة أو بأخرى . إنهم يخشون من أن

الاهتمام بمشاعر الأولاد سوف يجعل منهم " مخنثين " ، ولكن هذا ليس صحيحاً . إن مشاركة الأولاد مشاعرهم لا يزيدهم إلا إنسانية .

★ **حاول أن تصدق علي انفعالات الأولاد وتقر بها** . تعني عملية التأييد والتصديق علي المشاعر أن تعترف بالانفعال وتتقبله بمجرد أن تفهمه . ويمكنك أن تفعل ذلك عن طريق التعبير بالكلمات أو الأفعال . والتربيت علي الكتف عندما يكون الولد محبطاً هو أحد أشكال التأييد ، وكذلك مثل هذه العبارات : " إنني أتفهم حقاً شعورك هذا " . إن مجرد الاستماع إلي أحد الأولاد وهو يتحدث عن مشاعره هو تصديق وتأييد لها . أما تجاهل أو توبيخ الأولاد نتيجة لما يشعرون به فهو ما يقابل التأييد (ويقابل أيضاً عملية المشاركة الوجدانية) .

★ **علم الأولاد المشاركة الوجدانية** . ويمكن أن يحدث هذا بطريقة بسيطة . فكلما أصبحت المشاركة الوجدانية جزءاً من طريقة الأسرة في التفكير (والشعور) أصبحت مهارة يتعلمها الأولاد عن غير وعي مثل ركوب الدراجة . وسرعان ما تتأصل فيهم دون مجهود بعد فترة وجيزة . إن أبسط وسيلة لتعليم المشاركة الوجدانية هى التحدث باستمرار عن الطريقة التي يشعر بها الآخرون . ويمكن استخدام الشخصيات في كتب الحكايات وكذلك أصدقاء اللعب وأفراد الأسرة والتحدث عن مشاعرها بالنسبة للأطفال الصغار . أما بالنسبة للأولاد الكبار والمراهقين فيمكنك أن تتحدث معهم ـ وبطريقة عارضة ـ عن مشاعر الإخوة والأقارب وأفراد الأسرة ، وتتناقش معهم فى العروض التليفزيونية والسينما وشخصيات الروايات والأصدقاء وزملاء اللعب والمدرسين وهكذا . ولا يجب للمشاركة الوجدانية أن تدور حول قضايا رئيسية في الحياة ، حيث إن تعليم المشاركة الوجدانية يكون عن طريق مجرد الاعتراف بأن للآخرين احتياجات ومشاعر . وبعد إدراك كل هذا ، يجب توجيه التركيز علي طريقة استجابة الناس لسلوك الأولاد : " وماذا كان شعور " جيمي " عندما قلت ذلك ؟ " وإذا كانت الإجابة بـ " لا أعرف " ، عندئذ شجع الولد علي التخمين . وإذا كان لا يزال لا يعرف ، حاول أن تصف له انفعالات محتملة . وسوف يخلق هذا صلة بين الولد وبين مشاعر شخص آخر .

★ **علمهم الحدود الفاصلة** . عندما يشعر الطفل أو المراهق بمشاعر شخص آخر ، فمن الضروري أن يتعلم كيفية إنشاء حد نفسي بين نفسه وبين الشخص الآخر . فبدون هذا الخط الفاصل ، تحدث حالة من التكافل بين شخصين غير متشابهين (الاندماج النفسي) تخلق حالة من الارتباك حول معرفة أى الاحتياجات والمشاعر تنتمى إلى من . والتكافل مرحلة طبيعية من التطور النفسي تأخذ مجراها تحت عمر سنتين ويحل محلها في النهاية الكيان الفردي أو الشخصي . وتعكس الحدود النفسية السليمة هذا الشعور بالكيان الفردي وتحدد الفرق بين الاهتمام بشخص آخر في مقابل تولي مسئولية مشاكل هذا الشخص . لذا عندما يتعاطف الأولاد مع الآخرين ويشاركونهم وجدانياً ، من الضروري أن يتعلموا كيف يقومون بذلك دون التخلي عن احتياجاتهم الخاصة وأفكارهم ومشاعرهم من أجل خدمة شخص آخر . إن الحدود الفاصلة تساعد على تأسيس الكيان والاحتفاظ به .

★ **اعرض نماذج للمشاركة الوجدانية بطريقة مباشرة** . ويمكن أن تعرض هذه النماذج بطريقة مباشرة في الحوارات اليومية التي تحدث بينك وبين الأولاد . إنها عملية بسيطة مثلها في ذلك مثل " التفكير بصوت عال " ، والذى سوف يساعد بدوره الأولاد على سماع الكبار وهم يقولون أشياء مثل " أشعر بالأسى الشديد تجاه الأسرة التي احترق منزلها ... لابد أنهم قد شعروا بالصدمة وباليأس" أو " أشعر بالحزن الشديد وعدم القدرة على تقديم العون للأطفال في " جواتيمالا " الذين يبحثون في أكوام القمامة والمخلفات ثمانى ساعات يومياً بحثاً عن الطعام " . ولا تنس أن تقدم نماذج إيجابية " بلا شك يشعر فريق كرة القدم بالسعادة البالغة لتأهله لبطولة الولايات " . لاحظ أن كافة هذه العبارات تقدم نماذج للمشاركة الوجدانية على نحو مباشر وذلك بوصف انفعالات شخص آخر .

★ **اعرض نماذج للمشاركة الوجدانية بطريقة غير مباشرة** . يمكن أن تأتى النماذج غير المباشرة للمشاركة الوجدانية فى صورة ملاحظة الأوقات التى يظهر فيها الآخرون مشاركتهم الوجدانية ثم الشروع فى التعليق عليها بطريقة إيجابية . وقد يحدث هذا عندما يتعاطف أحد الإخوة مع أحد الأشخاص داخل الأسرة وتلاحظ أنت ذلك وتعلق قائلاً :

" كان " صمويل " عطوفاً مع " جوشوا " بالفعل" . وفي مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة ، يوجد الكثير من الأولاد الذين يظهرون سلوكيات تنم عن الوجدانية والتي يمكنك التعليق عليها . وكل ما تحتاجه هو أن تلاحظ وتعلق . إن تعزيز المشاركة الوجدانية لدي الأولاد بطريقة إيجابية هو ما يحدث الفرق بين كونك " ناقص الرجولة " وبين كونك " شاباً لطيفاً " . وفى الكثير من الأحيان حينما يشرع الأولاد فى مشاركة أولاد آخرين وجدانياً ، فإن هذه المشاركة إما يتم التغاضى عنها أو تفسيرها بأنها ليست بالشيء الحسن . لذا عليك أن تعلم أولادك أن السلوكيات التى تعبر عن المشاركة الوجدانية هى سلوكيات قويمة وحسنة .

خاتمة

يجب التعرف كذلك علي الأسس البيولوجية للمشاركة الوجدانية . وقد اقترح بعض واضعي النظريات بوجود "جين إجرامي" وكذلك اختلافات في وظيفة المخ تمنع بعض الناس من تجربة المشاركة الوجدانية أو التحلى بالوازع الأخلاقي (" برززز " ١٩٨٩ ، " باتريك " ، " كاثبرت " ، " لانج " ١٩٩٤) . وهناك جدال مستمر يتعلق بهذه النظرية . وأنا أريد هنا فقط أن أؤكد على احتمالية وجود عناصر جينية للتطور الانفعالي .

ركزت مناقشة انفعالات الأولاد في هذا الفصل علي الجوانب البيئية لتنمية المشاركة الوجدانية ؛ لأن هذا هو الجانب الذي يمكن تشكيله . ومن الواضح أن سيطرة الآباء علي طرق تربيتهم لأولادهم تفوق كثيراً سيطرتهم على الجينات التي يرثها أبناؤهم . ويمكن أن تؤثر الاستجابات البيئية لانفعالات الأولاد إما إيجابياً أو سلبياً في تطور المشاركة الوجدانية لديهم .

هل يستطيع أن ينجح الأولاد الذين يتمتعون إما بالقليل جداً أو الكثير جداً من المشاركة الوجدانية فى تنمية مشاركة وجدانية سليمة ؟ لا يمكنني القول بأن كافة الأولاد يمكنهم ذلك ، ولكني سوف أقول إن تعليم الأولاد ما يتعلق بمشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين - في كل مرحلة عمرية - يبدو أنه يدعم المهارات الخاصة بالسلوك والمشاركة الوجدانية . وتمشياً مع موقفي الخاص بالتعبير الانفعالي عند الأولاد ، فأنا أطرح فكرة أن الأولاد يمكن أن

يتم تعليمهم مهارة المشاركة الوجدانية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين . إنها مهارة ضرورية حقاً بالنسبة لصحة الأولاد الانفعالية .



الغضب عند الأولاد :
بدائل للعدوان

" ماذا كان يفترض أن أفعل ... مجرد أن أقف هناك وأتركه يفلت بفعلته ؟ "

قالها " ديفيد " البالغ من العمر خمسة عشر عاماً بعد أن ضرب أخاه الأصغر في الحائط لمضايقته إياه .

يعتبر الغضب أحد الانفعالات القليلة التي تسمح بها ثقافتنا للأولاد . فيمكن السماح للأولاد أن يشعروا بالغضب ولكن ليس بالخوف أو الخزى أو الإحساس بأنهم جُرحوا . لذلك ، فإنه من المنطقى أن يصبح الغضب أحد الانفعالات التي يمر بها ويعبر عنها الأولاد . ومن المنطقى كذلك أن يظهر هذا الغضب في صورة عدوان سافر . لماذا ؟ لأن العدوان ليس مقبولاً فقط إلي حد كبير في القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، بل لأنه يمثل أيضاً أحد رموز العبارة الشهيرة التي تحدد الرجولة : " **الأولاد سيظلون أولاداً** " .

يعبر الأولاد فى الغالب عن السلوك العدواني داخل المنزل أولاً - بين الإخوة . فيقوم أحد الأولاد الأكبر سناً أو حجماً بمضايقة أخيه أو أخته الصغيرة . وإن كان لا يوجد من يقوض مثل هذا السلوك ، فقد يصبح الأولاد عدوانيين كذلك مع الأقران والملكية في المدرسة ، وبعد ذلك في المجتمع ككل . إن الأولاد لا يعبرون فى الغالب عن غضبهم بطرق صحية ؛ فهم يضربون ، ويركلون بأرجلهم ، ويلقون ويقذفون بالأحجار بعيداً ، ويسخرون ، ويلعنون ، ويضربون أجسامهم بعنف ، ويضربون الحائط برؤوسهم ... لكن نادراً ما يشجعهم أحد علي استخدام الكلمات للتعبير عما يشعرون به .

هل يجب أن ينتهي غضب الأولاد دائما بالعدوان ؟

هناك أسباب عديدة وراء عدم استخدام الأولاد أسلوباً صحياً للتعبير عن الغضب . وأحد هذه الأسباب هو أن قليلاً من الناس يعرفون بالفعل ما هو التعبير الصحي عن الغضب ! وتتمثل القواعد الأساسية الثلاث للتعبير الصحي عن الغضب فى : ١) لا يمكن أن تؤذي نفسك ، ٢) لا يمكن أن تؤذي الآخرين ، ٣) لا يمكن أن تدمر الملكية . وهناك سبب آخر لتعبير العديد من الأولاد عن الغضب بطرق غير صحية وضارة وهو أن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة تفوق القواعد الصحية قوة وتأثيراً في أغلب الأحوال . ويركز هذا الفصل علي كيفية وأسباب حدوث هذا ، مع تقديم طرق لمساعدة الأولاد علي الشعور بالغضب دون الحاجة إلي تحويله إلي عدوان . إن العدوان سلوك إنساني ؛ أى إنه ليس من خصائص الرجال (أو النساء) فقط . لذلك ، دعونا ندرس لماذا أصبح العدوان مرتبطاً بالرجولة وما يمكن أن نفعله لتغيير ذلك .

في انتظار أبطال خارقين

منذ أكثر من عام تم تحويل مجموعة من الأولاد في سن المراهقة إلي عيادتي للاستشارة الخارجية . وقد كانوا يعانون جميعاً من نفس العرض : صعوبة في التحكم في الغضب . لقد كانوا إما عدوانيين في المنزل أو في

المدرسة ، أو في كليهما في بعض الأوقات . وأثناء الزيارات في العيادة ، عرفت أنهم عندما كانوا صغاراً كانوا ينجذبون للمظاهر والشخصيات العنيفة . وفي أوائل مرحلة المراهقة ، كانوا من المشجعين المتحمسين لمصارعة المحترفين وكرة القدم . وبالنسبة لهؤلاء الأولاد ، فقد كانت هذه الرياضات تعكس جوهر ما يجب أن يكون عليه الشباب . إنها تعني ضخامة الجسم ، وعدم الخوف والقوة ـ على نمط الأبطال الخارقين .

وبجانب الانجذاب للمصارعين والرياضيين الآخرين ، ينجذب الأولاد كذلك لشخصيات أفلام الحركة الخاصة بالأطفال . ولما يقرب من عشر سنوات وحتي الآن يتم محاكاة نفس الجسم الضخم مفتول العضلات لمصارعي التليفزيون فى صورة لعب صغيرة من البلاستيك والتي أصبحت امتداداً للأنا والأجسام الناشئة عند الأولاد . " لو أستطيع أن أكون مثل هذا " هي أمنية كثيراً ما رددها أولاد صغار عالجتهم بأسلوب العلاج باللعب . وغالباً ما يصرحون أيضاً بقولهم " في يوم من الأيام سوف أكون مثل هذا ! "

الارتباط الثقافي

ما علاقة الإعجاب الشديد بالأبطال الخرافيين ومصارعة المحترفين والأشخاص ذوى الأجساد الضخمة فى أفلام الحركة وتحمل الألم الجسماني بغضب الأولاد ؟ هناك ارتباط علي مستويين علي الأقل ، وكلاهما له علاقة بالثقافة . الأول هو الرسالة الموجهة للأولاد عن العدوان ؛ بمعني أنه من الطبيعي أن تكون عدوانياً . والثانى هو تأكيد الثقافة على ضرورة أن يكون الأولاد أقوياء . وغالباً ما تأخذ هذه القوة شكل السيطرة والهيمنة . فعلى سبيل المثال ، إن كان الولد مفتول العضلات وينتصر دائماً وغير قابل للقهر . بمعني إذا كان أحد لاعبي كرة القدم أو المصارعين ، فإن هذا يعد شيئاً جميلا . إن الجمع بين المسئولية التي تلقيها الثقافة علي الأولاد حتي يصبحوا أقوياء قدر الإمكان مصحوبة بالتصريح الضمني أن يكونوا عدوانيين يمهد للأولاد الطريق نحو العنف . ومع ذلك ، فإن العنف والغضب غير مترادفين .

ومثل جميع الناس ، يشعر كافة الأولاد بالغضب (إلا إذا عملوا علي إخفاء مثل هذا الشعور) . ويغضب الأولاد بسبب نفس الأسباب التي تغضب

الجميع علي أساس يومي . ولكن عندما تقتضي الأعراف الثقافية أنه لابـد أن يكون الأولاد أقوياء ومسيطرين . يستنتج الأولاد ببراءة وبطريقة غير صحيحة أنه من غير المقبول بالنسبة لهم الشعور بالخوف أو الحاجة أو التأثر . فيعتقد الأولاد أنهم لا يستطيعون ألا يكونوا أقوياء ؛ فهذا هو الخيـار الوحيـد المتـاح أمامهم . وهناك حل معروف يستخدمه الأولاد لحل هذا التناقض وعلاجـه ، وهو لسوء الحظ العدوان .

القوة والعدوان

في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العديد من الثقافات الأخرى ، تـترادف الرجولة مع السلوك العدواني للرجال والأولاد . وهـذه الرؤيـة غـير ملائمـة ؛ لأنهـا (من بين أسباب أخري) يمكن أن تحجب تقديرنا للجوانب الإيجابية العديـدة المرتبطـة بالرجولـة . ويصـبح الـدور المقـارن الـذي يجـب أن تلعبـه الفتيات هو أن يظهرن جميلات كما يظهر من صورة الجسـم . لـذا فتجـد أن الفتيـات يضـفين علـي أنفسـهن صـور وسـائل الإعـلام ويعملـن وفقـاً للقواعـد الثقافية ـ مهما كانت هذه القواعد ـ حتي يصبحن رمـوزا للجمـال . وتحـدث عملية مشابهـة مع الأولاد والعدوان . ففي الثقافة الـتي تصـور الرجـال كرمـوز للقوة ، يكـون مـن المعـروف أن الأولاد والرجـال يضـفون علـي أنفسـهم صـور القوة . ولسوء الحظ ، عندما تحدد القوة هوية الإنسان تصبح سلاحاً ذا حدين مثلها في ذلك مثل الجمال .

وبالنسـبة للفتيـات اللاتـي يعتقـدن أنهـن يجـب أن يبـدين كعارضـات الأزياء ، وكذلك الأولاد الذين يعتقدون أنه علـيهم أن يكونـوا أقويـاء دائمـاً ، ليس من الصعب أن نشرح لهـم حقيقـة الأمـر ونسـاعدهم علـى رؤيـة الصـورة الكبيرة . إن العديد من الفتيات يخضن الحميـات الغذائيـة ، أو يفرطن فـى تنـاول الطعـام ، أو يحـرمن أنفسـهن منـه ، أو يشـوهن التجربـة الإنسـانية البسيطة للشعور بالجوع وتناول الطعام للدرجـة التـى لا يعـرفن معهـا مـا هـو الأكل الصحي البسيط . وبالمثل ، يلعب العديد مـن الأولاد ويقـاتلون لتجـاوز أي ألم قـد يمـرون بـه . إنهـم ينكـرون جانبـاً صـحياً مـن كيـانهم الإنسـاني ـ كالشعور بالتأثر أو الضعف مثلاً ـ لدرجـة أنهـم يعجـزون فـى النهايـة عـن معرفة الإحساس السليم بالغضب .

وتسير العملية علي هذا النحو : تصاب مشاعر أحد الأولاد أو يهدد بدنياً بطريقة ما ، والإحساس الصحي أو السليم بالغضب في هذه الحالة يكون عبارة عن عملية دفاعية تعطي إشارة بأن : " هناك خطر ، افعل شيئاً لتحمي نفسك ! " ولكن إذا اتبع الولد القواعد التي تحكم سلوك الجماعة أو الأطر الضيقة التي تميز الرجولة ، فإنه بذلك يفرط في تعويض نفسه عن ضعفه بالقوة . وهذا في حد ذاته صحي أو طبيعي ، ولكنه يصبح غير صحي عندما يكون هو الخيار الوحيد الذي يفكر فيه الولد ، وعندما يتحد مع كافة الأوامر والتعليمات الأخرى التي يحصل عليها الأولاد (**حقق الفوز مهما كانت التكلفة ، العدوان أمر طبيعي ، الأولاد سوف يظلون هم الأولاد**) . ومثل الفتيات اللاتي يخشين أن يصبن بالسمنة ، فإن الأولاد الذين يخشون أن يصبحوا سريعي التأثر قد ينتهي بهم الأمر وهم يضحون بأنفسهم . والنتيجة النهائية تضحى خيارات قليلة معقولة بالنسبة للأولاد . إن التحدث عن المشاعر وتعلم كيفية التعامل معها بدون عدوان هي البدائل التي نحتاج تعليمها للأولاد .

باختصار ، يمكن أن تشكل الثقافة الطريقة التي يحدد بها الأطفال كيانهم وكيفية تقديم أنفسهم للآخرين . فعندما يشعر الأولاد بالحزن أو الألم أو الخوف أو الوحدة أو القهر أو الضغوط أو الغضب فإنهم لا يستطيعون التعبير عن كافة هذه الانفعالات إلا عن طريق مخرج ثقافي واحد مقبول : كن عدوانياً . وتملي القواعد الثقافية علي الأولاد الطريقة التى يجب أن يتعاملوا بها مع الغضب .

ومما لا شك فيه أن استجابة الأولاد لمشاعر الخوف سوف تختلف عبر الثقافات الفرعية والبيئات المختلفة . فقد لا يتشاجر بعض الأولاد أبداً ، في حين أن البعض يتشاجرون إذا كانت مجموعة أصدقائهم تحيط بهم . ويتشاجر بعض الأولاد فقط عندما يحملون أسلحة (سكاكين أو مسدسات) ، بينما يتشاجر البعض بالكلمات والشتائم ثم ينتقلون فيما بعد إلي دفع بعضهم البعض . وإذا فكرت في الخيط المشترك بين هذه الأمثلة علي العدوان ، ستجد أن جميع السلوكيات السابقة ترتبط بشدة بالسعى وراء الإحساس بالقوة من خلال الهيمنة والسيطرة بدلاً من التعامل مع الحساسية بطرق غير عدوانية . ولذلك ، قد يكون العدوان البدني لدي الأولاد دفاعاً تصفه الثقافة

للقضاء على مشاعر الحساسية والضعف . ويمكن أن تصبح الحاجة إلي السيطرة الجسدية والقوة دفاعاً مكتسباً ضد الشعور بالخوف . وبدون تغيير الأعراف ومواجهة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فلن يكون أمام الأولاد بدائل مقبولة ثقافياً للعدوان والسيطرة .

التعبير الصحي عن الغضب

تعزز وجهة النظر التي أقدمها في هذا الكتاب التعبير السليم عن الغضب . وتصف القواعد البسيطة للتعبير عن الغضب (لا يجب أن يؤذيك الغضب أو يؤذي الآخرين أو الملكية) ما يجب أن يكون عليه التعبير السليم عن الغضب . فيمكن أن يتعلم الأولاد الإحساس والتعبير عن غضبهم بطرق حاسمة وقاطعة في أي مرحلة من مراحل العمر . ويوصي دائماً بأن يتم تعليم الطرق الصحيحة للتعبير عن الغضب عند الأولاد مبكراً في مرحلة الطفولة لأنه ببساطة مثل هذا التعبير الصحي عن الغضب من المحتمل جداً أن يصبح جزءاً طبيعياً من سلوكهم إذا تعرفوا عليه ومارسوه مبكراً .

" جوني "

عندما أفكر في قيمة تدريس التعبير السليم عن الغضب في مرحلة مبكرة ، أتذكر " جوني " الولد البالغ من العمر سبع سنوات الذي عالجته منذ سنوات قليلة مضت . كان " جوني " ولداً صعب المراس ، بمعني أنه كان متهوراً ومندفعاً ومعارضاً في المنزل وفي منازل الأصدقاء . وعندما قابلته للمرة الأولي وضعت تقييماً لقدرته علي تحديد الانفعالات الإيجابية والسلبية والتعبير عنها . وقد سألته عن شعوره تجاه أمور نمطية مثل الحصول علي درجة أو تقدير جيد في امتحان الرياضيات أو المواقف التى يضايقه فيها أحد الأطفال . وكانت استجابة " جوني " تأتى دائماً في شكل فكرة : " أعتقد أن الأطفال يجب عليهم عدم مضايقتي " أو " أعتقد أن الامتحان كان لا بأس به " . لقد كانت إجاباته تقليدية للغاية ، إنه لم يكن قادراً علي تحديد انفعالاته أو التعبير عنها .

وبعد عدة جلسات من العلاج وبعض التدريب في المنزل للتعبير عن الانفعالات ، استطاع " جوني " أن يمتلك زمام الأمور قليلاً . نعم إنه مازال

ولداً صعب المراس ولكن تصرفاته العدوانية انخفضت بصورة كبيرة . كيف ؟ التزمت أسرة " جوني " بسياسة عدم التغاضي عن السلوك العدواني بين الآباء أو الإخوة أو زملاء اللعب . وهذا يعني أن الآباء قاموا بتغيير القواعد والأعراف لديهم ، وكذلك بالنسبة لـ " جوني " . لقد تحدوا القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . فبدلاً من الاستمرار في رؤية سلوك " جوني " العدوانى علي أنه سلوك شائع بين جميع الأولاد (الأولاد سيظلون أولاداً) ، فقد أقروا بأنه ليس سلوكاً سليماً ، وقدموا له وسائل أخري للتعبير عن غضبه .

وقد أدرك " جوني " الموقف بسرعة وكان متحمساً لأن والديه استخدما خريطة سلوكية لمتابعة تقدمه . وقام والداه بمكافأته عن طريق الثناء عليه (بدون نقود أو لعب ، مجرد التفوه بعبارات مثل " يالها من أشياء رائعة ") . وكانت عملية التدخل الأخري عبارة عن الحد من ألعاب الفيديو التي أصبح مولعاً بها . لقد كان بها الكثير من العنف (أبطال خارقون يضربون أبطالاً خارقين ... إلخ) . فبناءً علي توصية مني قام والداه بتفكيك وتحليل لعبته الخيالية . فلقد أخبرا " جوني " أن ألعاب الفيديو هى مجرد ألعاب مصطنعة وأنه إذا استمر في ضرب أخيه الأصغر (مثل الضرب الذي رآه في ألعاب الفيديو) ، فسوف يتم منعه عن ممارسة اللعبة لمدة ثلاثة أيام . وبما إنه لا يستطيع العمل والعيش لمدة ثلاث ساعات بدون أن يلعبها ، فقد فهم " جوني " المقصود مما قاله له والداه . فحتى عندما تكون مستوياتهم الإدراكية غير ناضجة ، يفهم الأطفال الفرق بين الحقيقي والزائف والعلاقة بين السبب والمسبب . فمثل هذا المفهوم " اضرب أخاك الصغير مرة أخري ، ولن يسمح لك بأن تلعب لعبتك المفضلة لمدة ثلاثة أيام" ليس مفهوماً صعباً علي طفل في السابعة من العمر حتى يستوعبه .

وثمة جانب آخر مهم في نمط الغضب والعدوان لدي " جوني " هو أنه عندما شرحت له أن الشعور بالغضب لا يعني أن يصبح عدوانياً ، بدا كأن مثل هذا الاحتمال لم يخطر بباله قط . ولقد استخدمت معه طريقة التمثيل والتقليد أو تبادل الأدوار لأبين له كيف يستخدم صوته بدلاً من الضرب والركل أو الصراخ . ولم يكن " جوني " قد تعلم من قبل وبطريقة مباشرة وسائل للتعبير عن الغضب بخلاف العدوان . ربما يحتاج معظم الأولاد مثل

هذا التوجيه المباشر ؛ لأن كل هذه الرسائل التي يتلقونها من الثقافة الأم مؤداها أن العدوان أمر طبيعي .

تعليم وتعلم التعبير السليم عن الغضب

الغضب هو إشارة أو رسالة تنذرٍ بوجود خطر أو تهديد نفسيٍ أو بدني . ويمكن أن يكون التهديد حقيقياً أو متخيلاً ، ولكن الخوف غالباً ما يكون هو لب أو قلب الغضب . ويستثير هذا الخوف بداية الاستجابات الكيميائية البيولوجية المعروفة باسم " المقاومة أو الهرب " في الجسم . ولكن المشكلة الحقيقية هى إن اعتقد الأولاد من داخلهم بأنهم أقوياء ، ولا يمكن تهديدهم .... وأنهم لا يمكن أن يشعروا بالخوف (يعود شعار " لا خوف " من جديد) . وإذا فكرت فى ذلك ، فسوف تجد أنه شعور متناقص يجرد الإنسان من آدميته ... بمعني أن تشعر بالتهديد ولا يسمح لك بأن تشعر بالخوف . ومن ناحية ، أعتقد أن مثل هذا الانفصال الشعورى يساهم في نشأة دورة الخوف والغضب والعدوان .

كسر أو خرق
دورة الخوف ← الغضب ← العدوان

علي الرغم من أن الناس قد يغضبون لأنهم يشعرون بالإحباط أو التعب أو الغيرة وهكذا ، فقد لاحظت نمطاً ثابتاً خاصاً بالغضب عند العديد من الأولاد . إنه يشمل حلقة من الخوف الذي لم يتم التعامل معه ، والغضب الشديد ، والسلوك العدواني لدرجة أن الأولاد يجدون أنفسهم مضطرين للمرور عبر هذه الحلقة عند تعاملهم مع الآخرين . وأطلق علي هذه العملية " دورة الخوف ← الغضب ← العدوان " ، والتى تبدو أنها تحدث نتيجة التطابق بين التركيب الفسيولوجي للأولاد والقواعد الثقافية التى تُملى عليهم أن يصبحوا رموزاً للقوة والسلطة . والجسم البشري ـ في أي مرحلة من مراحل العمر ـ لديه استجابة ملائمة للخوف يمكن التنبؤ بها ، والغضب هو جزء من هذه الاستجابة . ومن هذا المنطلق ، فإن الغضب بالفعل هو وسيلة دفاعية تساعد علي الحماية من التهديد الحقيقي أو الوهمي .

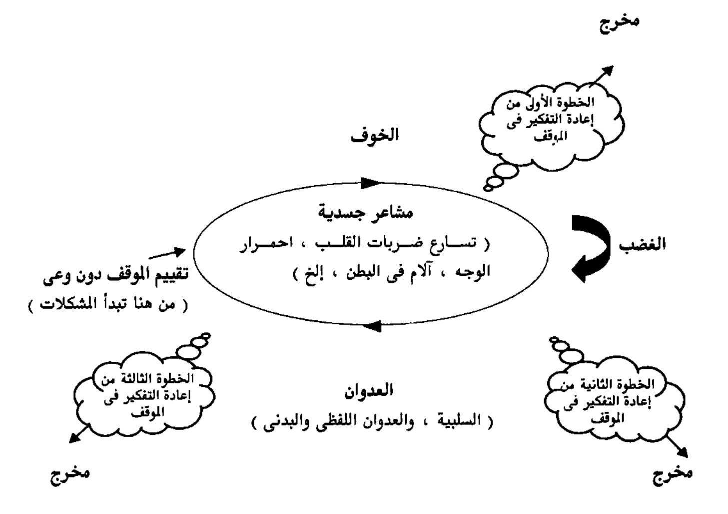
وفي معظم المواقف ، لا يحتاج الأولاد إلي الدفاع عن حياتهم . إنهم لا يحتاجون إلي كل هذا الأدرينالين الذي يضخه الجسم والذي يتجه إلي الذراعين والقدمين ، ولذلك يمكنهم البقاء (سلوك متهور) ومقاومة أو مقاتلة هذا النمر الذي يكشر عن أنيابه أو الهروب من أمامه (سلوك أكثر حكمة) . وفي الحقيقة ، وفي معظم المواقف اليومية ، يستجيب الأولاد فقط للتهديدات النفسية . ولكن إذا لم يسمح للأولاد بالشعور بالخوف ، فكيف يدركون فيما بعد أنهم يشعرون بالأمان ؟

التدخل فى مسار الدورة

إن فهم الأسباب التي تؤدي إلي الغضب يمكن أن تساعد علي فهم أين يجب أن تعمل علي إيقاف دورة الخوف ←الغضب ← العدوان . لا أعتقد أنه من الضروري بالفعل معرفة أين يحدث التغيير في الدورة (انظر الشكل ١ ـ ٦) . فكما تري ، فإن أي نقطة يمكن أن تكون نقطة اختراق لعمل التغيير الأساسى . فإذا أردنا مثلاً أن نمنع العدوان تماماً ، فإن نقطة الدخول التي تتبع الإدراك الأول بالخوف تقدم لنا الفرصة الأولي لكسر الدورة . فعلي سبيل المثال ، عندما يلاحظ أحد الأولاد أنه قد أهين أو تم تهديده من الناحية النفسية ، يستطيع عندئذ أن يدرك (إذا أعاد التفكير في الموقف) أنه لم يكن موضع تهديد بهذه الطريقة علي الإطلاق . ويمكنه استخدام الحوار مع النفس لإعادة الطمأنينة إلي نفسه والتأكيد عليها بأنه لم يكن محل تهديد ، وأنه في أمان وليس في حاجة إلي أن يصبح عدوانياً .

وإذا لم يستطع الولد إيقاف غضبه بإعادة التفكير في الخوف ، فبعد ثوان من شعوره بأنه غاضب أو أنه كان عدوانياً ، فإنه بذلك لا يزال يستطيع كسر الدورة . فإذا أعاد التفكير في العدوان لديه وأدرك أنه لا يريد أن يؤذي أحداً . سوف يمكنه عندئذ أن يقرر أن يبتعد بدلاً من إصابة هذا الشخص بالضرر (تعمل المشاركة الوجدانية بالتحديد علي مساعدة الأولاد في التخلص من هذه الدورة) .

الخروج من دائرة الخوف ← الغضب ← العدوان
نموذج لتغيير سلوك الأولاد العدوانى تجاه الآخرين



" إعادة التفكير فى الموقف " هى العملية التقييمية التى تشجع الأولاد على التفكير فى بدائل للعدوان والشعور بالخوف .

الخطوة الأولى ـ اسأل نفسك عما إذا كنت تواجه خطراً حقيقياً سواء كان جسمانياً أم نفسياً . استخدم طريقة الحديث مع النفس كأن تقول لنفسك : " أنا بخير ، وأستطيع التعامل مع هذا الموقف " .

الخطوة الثانية ـ بدلاً من الشجار والالقاء بالأشياء والصراخ والركل ... إلخ ، قل لنفسك " سرعان ما سوف أهدأ " (وابتعد عن هذا المكان واذهب إلى مكان آخر لتسترخى) .

الخطوة الثالثة ـ هذا هو الوقت الملائم للحصول على وجهة نظر موضوعية من شخص آخر بشأن ما حدث ، لذا تحدث مع شخص ما (كما إن هذه هى الفرصة الأخيرة للخروج من الدورة قبل أن تجد نفسك عالقاً بها بلا مخرج) .

الشكل (١ ـ ٦)

ولكى يتخلص الولد ويخرج من دورة الخوف ← الغضب ← العدوان فهو بحاجة لأن يراقب الإشارات الجسمانية التي تمر به أثناء المواجهات العدائية . وعندما يصبح علي وعي بدقات قلبه السريعة أو حرارة الدم المندفع في وجهه ، فربما يختار الذهاب لتهدئة نفسه قبل أن يقدم على فعل أى شيء متهور . فيمكن أن يساعد الإدراك والفهم الواعي للأعراض الجسمانية للخوف الأولاد في الشعور بالثبات داخل أجسامهم . إن الإدراك والاهتمام

بمثل هذه الإشارات الجسمانية المهمة يمكن أن يمنحهم الوقت للتفكير قبل التصرف اعتماداً علي ما يشعرون به .

والانفعال الذي نطلق عليه الغضب له العديد من الخصائص النفسية الشائعة . ولأن كل إنسان هو شخصية فريدة ، فإننا نعرف أنه يوجد بالضرورة العديد من الاختلافات بين الافراد . ونتيجة لذلك ، يمكن الشعور بالغضب بطرق عديدة مختلفة تأتى مصاحبة لخصائصه وسماته النفسية المشتركة .

فسيولوجيا الغضب

أجرى العلماء والباحثون العديد من الدراسات لتحديد ما يحدث داخل الأجسام البشرية عند الشعور بالغضب . ويبدو أن الأدرينالين (ويطلق عليه أيضاً إبينفراين) هو أحد العوامل المساعدة الرئيسية في فسيولوجيا الغضب ، أو كما يقول " كارول تافريس " (١٩٨٩) في كتابه " **الغضب : الانفعال الذي يساء فهمه** " فإن الأدرينالين هو " وقود الغضب " . وهذا الهرمون بالاشتراك مع النورأدرينالين (ويطلق عليه أيضاً نورإبينفراين) هو الذي يعطي إشارة للإنسان إما بالقتال أو الهروب . ويبدو أن الجسم يفرز هذين النوعين من الهرمونات عند الشعور بانفعالات الغضب والخوف . ويبدو أنهما لهما نفس الوظائف ، ولكن يظهران بكميات مخلتفة ويؤثران في أجزاء مختلفة من دائرة المخ والانفعال والسلوك .

يتصل الجهاز العصبي اللاإرادي بالغدد التي تفرز الأدرينالين وجهاز الغدد الصماء بصفة أساسية عن طريق هذين الهرمونين وهرمونات الاسترويد الأخرى . ولمزيد من المناقشة المفصلة عن تحليل الانفعالات ، انظر الفصل الأول أو أي كتاب جيد عن التشريح أو الفسيولوجيا . تتحكم أجزاء قليلة جداً من المخ في سلوك واحد فقط ، وتعمل العديد من الهرمونات والموصلات العصبية لإحداث السلوك . وهذا هو ما يحدث تماماً بالنسبة لانفعالات الغضب والخوف .

الشعور بالغضب في مقابل الانفعال الخاص بالغضب

يبدو أن الأدرينالين والنورأدرينالين ـ كما ذكرت آنفاً ـ يلعبان دوراً رئيسياً في الشعور بالغضب . وعندما يتم إفرازهما بكميات كبيرة ، قد يتسببان في الأعراض التالية : دقات قلب سريعة ، اضطرابات في المعدة ، إحماء في الصدر أوالوجه ، توتر في العضلات . وتفرز الغدد الخاصة بالأدرينالين هذه الهرمونات التى يعطيها المخ التعليمات بالتحدث للجسم وتجهيزه للتصرف . ولكن هذا الشعور بالغضب لا يترادف مع الانفعال الخاص بالغضب .

وقد أظهرت الدراسات المعملية (" أكس" ١٩٥٣، " نيس" ١٩٨٨) أن الشخص يمكن حقنه بالأدرينالين ولا يشعر بالضرورة بالخوف ، وبدلاً من ذلك يشعر بالشعور الفسيولوجي بالغضب (بمعني التغيرات الخاصة بالأوعية الدموية بالقلب) . ونتيجة لذلك ، لا يتحول الشعور بالغضب إلى انفعال خاص بالغضب اعتماداً علي تغيرات فسيولوجية فقط . إن التمييز بين الشعور بالغضب والانفعال الخاص بالغضب يكون أكثر استساغة عندما نأخذ بعض الوظائف الأخري للأدرينالين والنورأدرينالين فى الاعتبار . وقد يكون هذان الهرمونان مسئولين كذلك عن الحالة الانفعالية مثل الفرح والغيرة والقلق والإثارة .

إن إفراز الأدرينالين والنورأدرينالين هو جزء من الاستجابة للضغوط داخل الجسم البشري . ويفرز الجسم هذين الهرمونين استجابة للألم والمجهود البدني والمخدرات (بمعني الكافيين ، الكحول ، العقاقير غير القانونية أو الموصوفة) وتهديدات مثيرات الضغوط (الإكراه علي عمل شيء ، إلقاء كلمة أو حديث ، العمل كمناوب فى إحدى محطات الترحيل) . ويمكن أن يفرز الأدرينالين والنورأدرينالين عندما يكون عقلك أو جسمك تحت ضغط أو يشعر بالملل . وتفرز هذه الهرمونات بكميات ضئيلة جداً عندما يشعر الجسم والعقل بالراحة ولا يكون هناك حاجة إلي قوة توازن كيميائية داخل الجسم . ولكن ، عندما تشعر بالخطر أو التهديد ، تبدأ انفعالات الخوف والغضب فى أخذ دورتها الكيميائية . لذلك ، يساعدك إدراكك الحسي في التمييز بين فسيولوجيا الغضب والانفعال الخاص بالغضب .

التقييم وإعادة التقييم
(إعادة التفكير فى الأمر)

أحد الأوجه المهمة التي تساعد علي سريان الدورة الكيميائية في دورة الخوف ← الغضب ← العدوان هو إعادة التقييم أو التفكير في التجربة وتحديد حجمها . وعلي الرغم من أن عمليات تقييم التجربة ليست فسيولوجية ، فهي جزء من الدورة الفسيولوجية لأنها تخفف من انفعالات الخوف والغضب والاستجابات السلوكية الناتجة عنها .

وهناك نوعان علي الأقل من تقييم الغضب ؛ أحدهما الاستجابة غير الواعية أو الفكرة التي تعوق بصورة آلية ما يحدث وتستحثك إما على القتال أو الهرب . والنوع الآخر هو إعادة التقييم أو إعادة التفكير ، والذى يعد عملية واعية . فعندما تعيد التفكير في إحدى التجارب أو الخبرات ، فإنها بذلك لم تعد غير واعية ولم تعد تسير تبعاً لقوة أخرى تتحكم بك . لنفترض مثلاً أن أحد موظفي المحلات تعامل مع أحد العملاء بازدراء . قد يشعر العميل بالغضب علي الفور بسبب التقييم الأولي (غير الواعي) بأنه قد أهين عن عمد (تم تهديده) ، أو قد يعيد التفكير (يعيد تقييم الموقف) ويفترض بأن الموظف يمر فقط بيوم سيئ ولا يكن له أى ضغينة .

وتعمل إعادة التقييم علي تحويل التهديد النفسي وتهدئة وتسكين الغضب . فبعد هذه الخطوة ، لم يعد العميل يشعر بالغضب علي المستوي البدني (تعود دقات القلب إلي المعدل المعتاد ، ويختفى إحمرار الوجه) ولا بالانفعال الخاص بالغضب . وفي هذا المثال ، يعد رد الفعل المبدئي تقييماً غير واع للموقف يزود الاستجابة الفسيولوجية بالوقود ، في حين يلطف إعادة التقييم الذي يلي ذلك الاستجابة للغضب .

وهناك مثال آخر عن كيفية طرق دورة الخوف ← الغضب ← العدوان عن طريق إعادة تقييم الموقف ، ويحدث ذلك عندما يصبح أحد الأولاد عدوانياً بعد تعرضه للمضايقة . فبعد ظهور المسبب (تهديد مدرك) ، فإن هذا الولد يصبح لديه الخيار نحو إعادة التفكير في الموقف : " كان " ستيف " مزعجاً للغاية ، لن أخرج معه ثانية " . ومثل هذا النوع من إعادة تقييم الموقف يختلف تماماً عن عملية " حفظ ماء الوجه " أو إعادة إحكام

السيطرة بعد عملية القمع التي تعرض لها . إنه طابع عقلي واع من الناحية الأساسية وليس طابعاً عدوانياً من الناحية الفسيولوجية .

وأخذاً في الاعتبار الفرق بين الشعور بالغضب والانفعال الخاص بالغضب ، يمكن إدراك مدي أهمية إعادة التفكير والتقييم بالنسبة لتجربة الغضب . وآمل لو أنك تستطيع أيضاً إدراك مدي فاعلية هذا الأمر بالنسبة لتغيير القواعد والأعراف الخاصة بالعدوان عند الأولاد . فيمكن أن يتعلم الأولاد كيفية إعادة تقييم أحد المواقف حتى لا يضطرون إلي الاستجابة لمسببات العدوان . وكما هو موضح في الشكل (٦ - ١) يمكن أن تحدث عملية التقييم في عدة نقاط مختلفة خلال الدورة . ولكن أخذاً في الاعتبار هذه القاعدة الثقافية " يجب على الأولاد أن يكونوا أولداً " ، فيجب أن يحدث التحول أيضاً في طريقة تنشئة الأولاد فيما يتعلق بالعدوان . فببساطة ، إذا لم يعد العدوان الطريقة المقبولة ثقافياً لغرض السلطة والقوة والاحتفاظ بهما عندما يشعر الأولاد بالتهديد ، من المحتمل جداً أن يعيد الأولاد التفكير في المواقف التي تنطوي علي التهديد دون الانجذاب نحو السلوك العدواني كحل لكل المواقف .

عندما يخرج غضب الأولاد بطريقة غير مباشرة في صورة عدوان

في الخريف الماضي ، ذهبت إلي الجبال مع أسرتي وبعض أصدقائي . وكان لأحد أصدقائنا ولدان رائعان . وفي ذلك الوقت ، كان الولد الأكبر " ديفيد " يبلغ من العمر ستة عشر عاماً وكان ضخماً بالنسبة لعمره (طويل وسمين ومفتول العضلات) . وكان أخوه الأصغر " جيمي " يبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً وكان ممشوق القوام . وتم جمع الأولاد في مكان ضيق بسبب المطر وكانوا يتشاجرون معظم اليوم . وبينما كان الكبار جالسين يتحدثون في الشرفة ، سمعنا ضوضاء قادمة من الحجرة التي كان الأطفال مجتمعون بها . وكان الصوت يشبه قطعة من الأثاث ترتطم بالحائط وتتحطم ، تبعه صرخات كانت تهز جدران المنزل .

واندفعنا إلي الداخل ورأينا " ديفيد " وهو يقف فوق " جيمي " . وكان وجه " ديفيد " شديد الاحمرار نتيجة للغضب الشديد . وكان " جيمي " علي

الأرض وجسمه منحن للأمام وتشوب وجهه حمرة الخوف ، وكان يبكى بحرارة . وشعر جميع الكبار بالغضب في الحال . لقد أشعلت رؤية الولد الكبير الضخم وهو يعلو الولد الصغير جميع خلايا الجهاز العصبي السمبثاوي لدينا ، خاصة أن العديد من الأطفال الصغار كانوا في الحجرة وشاهدوا ما حدث . والآن يجلسون منتصبون وكأنهم تماثيل متجمدة علي الأريكة . منذ برهة كان " ديفيد " و " جيمي " يلعبان " السيجا " ... لماذا ؟ ... وكيف ؟ ... وماذا سيحدث ؟ تساءل الجميع دون أن ينبسوا بكلمة .

وصرخ زوجي " جون " لما فعله الأطفال " ماذا حدث ؟ " وبدلاً من تهدئة الأمور ارتسمت إمارات الغضب الشديد على وجهه .

كانت قبضتا " ديفيد " لا تزال مثبتتين وممسكتين بشدة في نهاية ذراعيه اللذين ملأهما الأدرينالين عندما أجاب " جون " ، " ما الذي كان مفترضاً على أن أفعله ... أقف هناك وأتركه يهرب بفعلته ؟ " كانت القواعد التي تحكم سلوك الجماعة تصدي في استجابة " ديفيد " : أنقذ ماء وجهك عندما تتعرض قوتك للتهديد ، حقق الفوز مهما كانت التكلفة ، كن عدوانياً .

وقد اتضح فيما بعد أن " جيمي " كان يوبخ " ديفيد " بطريقة ساخرة طوال اليوم ، وكان " ديفيد " يتحمله دون أن يوجهه على نحو ودى بالكف عن هذا السلوك . كان فقط يرد عليه التوبيخ بمثله . ولم يفكر " ديفيد " قط في أن يخبر أحداً من الكبار عن مضايقة أخيه له (فهذا ليس من بين القواعد التي تحكم سلوك الجماعة) . لم يفكر أيضاً في أن يخبر " جيمي " بحزم أن يتوقف عما يفعل (وفى النهاية ، يمكن لأخ صغير أن ينال منك ، أليس كذلك ؟) ومن الواضح أن " جيمي " كان يتبع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة أيضاً . ففي آخر اليوم قرر أن الوقت قد حان لمفاجأة " ديفيد " بضربة قوية علي ظهره . وربما رأي " جيمي " هذه اللحظة كفرصة ليثبت في النهاية أن لديه القوة خاصة أمام الجمهور من الأطفال الصغار .

وبعد فترة إعادة تقييم الموقف (والتي استغرقت مني أربعين ثانية) ، استطعت أن أدرك أن الولدين شعرا بغصة في النفس من اشتراكهما في هذا العنف . وبمجرد أن أعدت تقييم الموقف ثانية ، لم أعد أشعر بالتهديد : كان أمامي ولدان مهذبان وليسا مجرمين . وقد انخفضت مستويات الخوف والغضب لدي عندما أدركت أن " ديفيد " قد تصرف بالغريزة وليس بدافع

الحقد المتعمد . واستطعت أن أدرك أن " ديفيد " كان تحت سيطرة وقبضة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وأن الخيار الوحيد الذى كان متاحاً أمامه في هذه اللحظة هو أن يضرب بجسم " جيمي " في الحائط .

وأستطيع أن أقول إن " ديفيد " قد بدأ يشعر بالسوء وهو ينظر إلي الأطفال ذوي الأعين الشاخصة الجالسين علي الأريكة . ويبدو أن العودة والارتباط بمشاعره الأخري (الشعور بالذنب ، والحزن ، والارتباك) قد ساعدته علي إعادة تقييم الموقف وليس التمادي في السلوك العدواني . ولكنه كان مازال في حاجة إلي " إنقاذ ماء وجهه " أمام الجميع ، وهو التقييم الحقيقي الذي أدي إلي حدوث دورة العدوان لديه . وما كان مني إلا أن صالحت بين الولدين وعلمت الأطفال الخائفين أنه عندما تكون غاضباً ، فإن العنف ليس حلاً . ولذلك كان تدخلي علي هذا النحو : أخبرت " ديفيد " أمام الجميع أنني أفهم السبب والدافع وراء تصرفه بسرعة ، ثم أخبرته أنني أعرف أنه طفلاً طيباً وأنه لم يكن يريد أن يخيف الأطفال أو يؤذي " جيمي " ، ثم توقفت لبرهة . لقد كان ينظر إلي الأرض بينما أنا أتحدث إليه ، ولكنه الآن رفع عينيه لينظر إليّ . لقد عرف الآن أنني سامحته وأنها كانت رغبته أن أقوم بذلك (هذه هي الطريقة الواقعية للحفاظ علي ماء الوجه) .

واستطردت قائلة إن هناك وسائل أخري للتعامل مع مثل هذا النوع من " الاعتداء " الذى تعرض له ، ثم سألت " ديفيد " عما يمكن أن يفعل إذا ما حدث ذلك ثانية . فقال " سوف أذهب بعيداً ولن أضربه " . وبعد ذلك ، طلبت منه أن يعتذر للأطفال (وقد فعل) ويخبرهم كيف يجب عليهم عدم استخدام العنف لحل المشاكل (وقد فعل ذلك أيضاً) . وبعد ذلك ، اتجهت إلي " جيمي " والذي على الرغم من أنه كان لا يزال يعاني من الألم إلا أنه كان في حاجة إلي تحمل المسئولية عن دوره في الحادث . طلبت من " جيمي " أن يعتذر عن إهانته وضربه لأخيه الأكبر . وكما فعل " ديفيد " فعل " جيمي " بسرعة وعن طيب خاطر . ولم يشعر الأطفال الصغار الذين كانوا لا يزالون جالسين منتصبين بالراحة إلا بعد هذا الاعتذار الأخير . واستغرقت هذه الحادثة من بدايتها حتى نهايتها حوالي دقيقتين .

إعادة التفكير في الغضب والعدوان
وفى القواعد التى تحكم سلوك الجماعة

وتجسد هذه المشكلة جوهر قضية الغضب عند الأولاد . وأخذاً في الاعتبار كافة القوي البيولوجية والرسائل الثقافية التي تدور داخل عقل " ديفيد " ، سنجد أنه لم يكن أمامه من مخرج إلا إعادة تأسيس سلطته عن طريق ضرب أخيه بالحائط . وفي هذه اللحظة ، لم يخطر ببال " ديفيد " قط - أو " جون " - أن هناك بدائل للعنف البدني والصراخ . وفي الحقيقة ، لم يكن لديه أية خيارات أخري . لقد تعلم الولدان القواعد التي تحكم سلوك الجماعة جيداً . وبالتأكيد لا يعبر جميع الأولاد (أو الرجال) عن غضبهم في شكل سلوكيات عدوانية كالعنف البدني أو الصراخ . وهناك أولاد يحتفظون بغضبهم بداخلهم ولا يعبرون عنه مطلقاً . ومع ذلك ، فإن التعبير عن العدوان مع الاحتفاظ بالغضب داخل الإنسان هو مؤشر غير صحى علي أن الغضب يتم التعبير عنه بطرق ملتوية وغير مباشرة .

الغضب غير المباشر لدى الأولاد

تشير عملية التعبير غير المباشر عن الغضب إلي الفكرة التي تمت مناقشتها من خلال هذا الكتاب ، وهي أنه إذا لم يجرب الأولاد ويعبرون عن انفعالاتهم بطريقة مباشرة وبطريقة صحية سليمة ، فإن انفعالاتهم سوف تعبر عن نفسها بوسائل بديلة غير سليمة . والغضب هو أحد الانفعالات العديدة التي يعبر عنها بصورة غير مباشرة . وربما تكون علي معرفة بمصطلح " العدوان السلبي" الذي يشير إلي الطريقة التي يعبر بها الناس عن غضبهم بطريقة غير مباشرة . وبالنسبة للأولاد ، فإن الطريق غير المباشر عادة ما يأتى فى شكل سلوك عدواني نشط أو سلبي ، أو بصورة أقل في شكل شكاوي جسدية . وعندما استخدم عبارة " انفعالات غير مباشرة " مع الآباء يبدو أنهم يفهمون مغزاها على الفور عندما يفكرون في سلوك أطفالهم وشكاواهم المرضية الجسدية . وهذا المفهوم يجد قبولاً خاصة من قبل آباء الأولاد ، حيث إن القليل جداً من الأولاد يتم تدريبهم علي التعبير عن غضبهم بطرق مباشرة وصحية .

غضب " آندرو " غير المباشر
حيال انفصال والديه

جاءني ذات مرة ولد يبلغ من العمر أحدي عشرة سنة والذي عانى فجأة مجموعة من المشاكل الجسدية جميعها في آن واحد : صداع ، ألم في المعدة ، اضطرابات في النوم ، كما فقد أيضا الاهتمام باللعب مع أصدقائه ، وانخفضت درجاته وتقديراته في المدرسة . وحدثت كل هذه المشاكل فجأة لدرجة أن والدة " آندرو " كان لديها شك في أن الولد يعاني ورماً في المخ . وعندما استبعدت كافة الأسباب الطبية الممكنة ، أدركت والدته أنه قد حان وقت زيارة أحد المستشارين في الطب النفسي . وفي الجلسة الأولي ، وصفت والدة " آندرو " الولد بأنه " حساس" (وصفاً لحالته المزاجية) ، وأنه عندما كان صغيراً ، كان يبكي كثيرا عند الشعور بالألم أو الإحباط . ويبدو أنه كبر علي هذا النحو إلي أن وصل إلي بداية المرحلة الابتدائية . فحينها توقف عن البكاء بسهولة كبيرة وقام بتكوين مجموعة كبيرة من الأصدقاء . كما أخبرتني أنه في الوقت الحاضر لم يكن يجابه أية مشاكل مثل سوء المعاملة الجسدية أو الإهمال .

كما أقر والده بأنه علي الرغم من أن انفصاله عن زوجته كان محزناً ، إلا أنه حدث منذ سنوات عديدة وأنهم جميعاً الآن يتعاملون مع هذه المشكلة جيداً . كما كان قد حدث تغيير في الإقامة آنذاك ، ولكن " آندرو " تعامل بطريقة جيدة مع كل شيء . وهذه هي النقطة التي ركزت عليها جيداً . إن أي طفل يتعامل جيداً بشكل ملحوظ مع مشكلة الطلاق أو الانفصال عادة ما يخفي انفعالاته التي بداخله بطريقة جيدة أيضاً . وعندما سألتهما عن عدة أشياء أخرى ، أجاب الوالدان " لم يبك " آندرو " أبداً بخصوص الطلاق أو الانتقال من المنزل الكبير إلي إحدى الشقق ، لقد كان فتى جيداً بحق . في الحقيقة ، لقد ساعدنا علي تجاوز هذه المحنة ... " .

وعند هذه النقطة ، بدأت مشاكل " آندرو " الجسمانية تطفو إلي السطح ، وربما كانت رد فعل ما بعد الصدمة . في الحقيقة ، يعتقد معظم الآباء أن الولد إذا لم يعبر أو يظهر انفعالاته السلبية فإنه لا يكون لديه أية انفعالات سلبية . ولكن ، العكس هو الصحيح . إن ما يحدث هو أن معظم الأطفال خبراء في معرفة أي الانفعالات يمكنهم إظهارها بأمان وأيها لا

يمكنهم إظهارها بأمان . وعلاوة علي ذلك ، يكون لدي الأطفال التأثير المضاف للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة في توجيههم نحو إخفاء مشاعرهم . وقد استنتج " آندرو " أنه إذا كان والداه يشعران بالحزن تجاه الطلاق فلا يمكن أن يكون حزيناً ، حيث قرر ألا يزعجهما أو يضايقهما أكثر من ذلك . ولكن بقيامه بذلك ، فإنه تخلي عن مشاعره الخاصة بالحزن والغضب .

محاولة فهم الأشياء . لم تقتصر مشكلة " آندرو " على أنه أخفى مشاعره الخاصة بشأن طلاق والديه فقط ، حيث إنه قد جابه مثير آخر وعامل محفز بالنسبة له يتمثل في حقيقة أن والده قد بدأ بالفعل في التعرف على سيدات أخريات . وقد كان من السهل إدراك كيف أغفل والداه هذا المثير . فعلى أية حال ، فقد أبحر " آندرو " في خضم مشكلة الطلاق وتغيير محل الإقامة ، وكانت الزيارات تسير علي خير حال ، وكان أداؤه في المدرسة جيداً . واعتقد والداه أنه استطاع أن يتغلب علي السقطة الانفعالية المتعلقة بطلاقهما . ولذلك عندما بدأ والده في مواعده امرأة أخرى (**أسبوع واحد فقط قبل أن تبدأ الأعراض الجسمانية عند " آندرو "**) لم يخطر علي بال أى من الوالدين أن هناك ارتباطاً بين الاثنين . وفى النهاية ، فقد كانت هذه المرأة الأخرى لطيفة وصديقة للأسرة !

لقد تعلمنا من خلال علم نفس النمو والارتقاء أنه بعد الطلاق يتعلق الطفل باحتمال جمع الشمل ثانية بين والديه . وأحياناً تكون فكرة مقصودة أو واعية وأحياناً تكون غير ذلك . وينطبق هذا علي الأولاد في مرحلة ما قبل المراهقة أيضاً (لي صديقة انفصلت عن زوجها منذ سنوات عديدة . ولكن اتصل بها ابنها البالغ من العمر سبعة عشرة سنة في الليلة التي ستتزوج فيها ثانية ليسألها " إذا حضر أبي في خلال ساعة ليطلب يدك ... فهل ستقبلين به ؟ ") .

علاج " آندرو " . كان التركيز في علاج " آندرو " علي مساعدته في تحديد والتعبير عن انفعالاته الخاصة بالطلاق والتى تسبب في " إخفائها " ... والتي تظهر الآن بطريقة غير مباشرة . وكانت الوسيلة التى اتبعتها لتحقيق ذلك هو البدء بالحاضر والعودة إلي الوراء خلال الزمن . كان " آندرو " غاضباً من والده بسبب مواعدة امرأة غير والدته . ولم يكن ذلك

فقط بسبب أن مثل هذا العمل قد حطم آماله في إعادة جمع شمل والديه ثانية ، ولكن بسبب أن والدته كانت وحيدة لا يوجد من يرعاها . وشعر " آندرو " بالخوف من أن والدته قد تشعر بالألم والوحدة . وفي هذه السن ، كانت لديه نظرة ثاقبة بأن عليه أن يعتني بمشاعر والدته المجروحة (كما اعتقد) . لذا فقد قرر أن يساندها دوماً بعد الطلاق (من الأشياء التي تسبب الضغوط الكبيرة لأي طفل أن يهتم بمشاعر والديه) .

وعليه ، فقد كان الجانب الآخر في علاج " آندرو " هو مساعدته ومساعدة والديه علي تنمية حدود سليمة وفاصلة بين مشاعره ومشاعر الآخرين . فقد كان في حاجة إلي تعلم كيف يشارك الآخرين مشاعرهم (من أمثال والدته) دون الخلط بين هذه المشاعر وما لديه من مشاعر . وقد شمل العلاج أيضاً توفير معلومات خاصة بالتعليم والتنمية للوالدين لتسهيل عملية التعبير الانفعالي السليم في المنزل . وهنا ظهرت حقيقة مهمة ؛ فقد اكتشف الوالدان أنهما في غير حاجة إلي استخدام المعلومات التي اكتشفاها حديثاً والخاصة بتنمية الأطفال مع إخوته ، فقد كن فتيات يعبرن عن مشاعرهن علي طول الخط .

لقد تعلم " آندرو " ـ مثله في ذلك مثل العديد من الأولاد ـ ألا يعبر عن انفعالاته السلبية . ولسوء الحظ ، فقد تعلم أيضاً أن يقيد انفعالاته الإيجابية . فقد كانت حياته تخلو تقريباً من الفرح أو الحيوية . وقد مر الكثير من الوقت قبل أن يستعيد جسمه حالته الطبيعية . وقد كان بحاجة لتأييد ومساعدة أسرته لكي يحتفظ بتعبير انفعالي سليم . وأؤكد لك أن والديه نفسيهما قد تعلما بعض المهارات الانفعالية المهمة (خاصة الأب الذي نشأ وكبر في ظل القواعد التي تحكم سلوك الجماعة) . وقد اختفت الأعراض التي كان " آندرو " يعانى منها تماماً بعد مرور شهرين من العلاج .

وجهات نظر تطورية خاصة بالغضب

يختلف التعبير عن الغضب اعتماداً علي العديد من العوامل الفردية التي تشمل التطور الإدراكي والانفعالي ، والحالة المزاجية ، والظروف الثقافية السائدة ، والجينات الوراثية . ومن المحتمل أنك قد لاحظت أن معظم الناس يتخلصون بالتدريج مع تقدمهم فى العمر من نوبات الغضب ، ويتعلمون

التعبير عن الغضب دون الضرب أو الركل أو الصراخ . إذن ، ماذا يحدث ؟ وما موضوع هذا التطور في النمو ؟ ولماذا يختلف التقدم في التعبير عن الغضب عند الأولاد عنه فى الفتيات ؟

الغضب هو دليل علي إنك إنسان

ولكي نجيب عن هذه الأسئلة ، يجب أن نبدأ أولاً بعرض مفهوم النفس والقدرة التي تصاحبها علي الفكر التصويري (القدرة علي التمييز بين نفسك والآخرين) . وقد قيل إن الانفعال الخاص بالغضب لا يمكن أن يتواجد قبل أن تكون لدى الطفل إحساس بفردية مستقلة " ميلاد نفسى " (" ماهلر " ، " باين " ، " برجمان " ١٩٧٥) . إذا كان الغضب مرتبطاً فى الحقيقة بتجربة وقوع الإنسان تحت تهديد بدنى أو نفسى ، فإن الفكرة السابقة تصبح ذات معنى ؛ لأن الطفل يجب عليه أن يرى نفسه مستقلاً وليس امتداداً لشخص آخر . وهذه الفكرة التصورية تبدأ فى مكان ما فى العام الثانى . ولذلك ، فى حين يشعر الأطفال بالإحباط من عدم تناولهم الطعام أو شعورهم بالألم ، فهم فى الحقيقة لا يشعرون بالغضب لأنهم لا يعرفون أن لديهم مشاعر منفصلة بعد (" تسان ـ واكسلر " ، " سميث " ١٩٩٢) .

ومن غير المدهش أن تبدأ نوبات الغضب فى نفس الوقت تقريباً الذى يبدأ فيه الميلاد النفسى . وبما أن الطفل الآن لديه أفكاره الخاصة ويوجهه دوماً الآخرون " لا ، لا تلقى اللعبة من النافذة " ، فهو يستطيع أن يشعر بالفعل بالغضب . إن كلمة " لا تفعل " التي تتكرر على مسامعه كثيراً تهدد إحساسه الجديد بنفسه . ونتيجة لغياب العديد من المهارات الإدراكية التي تمنع وتخفف من غضبه الشديد تبدأ نوبات الغضب فى الاندلاع . وإذا فكرت فى الأمر ستجد أن الكبار دائماً ما ينهون الأطفال فى هذه السن باستخدام كلمة " لا " . لذا فإنه من المنطقى أن ينشأ جو من صراع الإرادات مع الأطفال فى هذه السن ؛ حيث يوجد شخصان في حلبة الصراع الآن .

الحالة المزاجية والغضب

يرتبط مدى سهولة كبح الغضب لدى الأطفال ارتباطاً وثيقاً بحالاتهم المزاجية . ومعظم الآباء لديهم قصص متشابهة عن مدى سوء أو سلاسة

طباع أطفالهم خلال العام الثاني أو الثالث من حياتهم . وعندما يبدأ الصغار في استكشاف العالم طلباً للأمان ، يجب علي الآباء وضع حدود لهذه الاستكشافات . أو كما صاغها أحد إخصائي الأطفال " تفوق حركة الأطفال في هذه السن ذكائهم . ومع ذلك ، فلا ينزعج جميع الآباء من نوبات الغضب لدي أطفالهم " .

قد يصدر عن الطفل سريع الإثارة أو القلق رد فعل شديد من الغضب مقارنة بالطفل المسترخي الذي يستعيد حالته الطبيعية بسرعة بعد إبعاده عن النافذة التي يريد أن يطرق عليها بقطعة من الخشب . ولكن رد فعل الشخص البالغ المصاحب للطفل فى هذه اللحظات يكون له أكبر الأثر فى سلوك الطفل بعد ذلك . فقد يري بعض الآباء الغضب علي أنه انفعال " صحي " وليس انفعالاً " سيئاً " . في الحقيقة ، هذه هي الطريقة التي يري بها المعالجون النفسيون الغضب . ويؤكد الاقتباس التالي لـ " آلان سروفي " عالم نفس النمو الشهير (١٩٧٨) وجهة النظر هذه :

> قد يغلي من الغضب الطفل الذي يتميز بسرعة الحركة ؛ فيكون عدوانياً مع الأطفال الآخرين ، وغير قادر علي التحكم في اندفاعه وتهوره ، ويملؤه شعور بعدم القيمة . ولكن الطفل صاحب الحركة السريعة قد يكون شغوفاً ، نشيطاً ، فعالاً ، ومصدر سعادة للآخرين ، وقد يحب نفسه .

إن كيفية فهم الكبار لأطفالهم وطريقة تعاملهم مع حالاتهم المزاجية الخاصة وكيفية إدارة والتحكم في الغضب لديهم هو جزء من الأمور التي تساعد الأطفال علي التحكم والسيطرة علي الغضب والنزعات والميول المزاجية لديهم . لقد عملت ذات مرة مع إحدى الأسر التي كان لديها طفلان أحدهما " لين الطباع " والآخر " صعب المراس " . وكانت الحالة المزاجية لكل طفل تعكس الحالة المزاجية لأحد الأبوين (كان للولد نفس حالة الأب ، وكانت للبنت نفس حالة الأم) . ولم تتحسن الأحوال فى هذه الأسرة إلا بعد أن قام الأبوان بدراسة أنماط الشخصية لديهما ودرسا كيف يؤثر هذا في تربية طفليهما كما يؤثر بهما . عندما يكون للأطفال حالات مزاجية تشبه تلك التي

لدي الآباء ، فيمكن أن يكون هذا بمثابة نعمة أو نقمة . ولكن أحد الجوانب التي تحقق الاختلاف هو مدي تقبل الآباء وتعاملهم وحبهم لحالاتهم المزاجية .

وكلما أحب الآباء أنفسهم وأعجبوا بها ، أحبوا وأعجبوا بالطفل الذي يقتفى أثر حالتهم المزاجية . إن هذا لا يعني أن الجميع سوف يعيشون في انسجام فى هذه الحالة . ولكن يعني أن الطفل سوف يعيش فى بيئة يشعر فيها بأنه محبوب . وعندما يفهم الآباء أنفسهم ويحبونها ، فإنهم بذلك يكونون مؤهلين لفهم وحب أطفالهم . ويبدو أن الحالة المزاجية تلعب دوراً كبيراً في هذه العملية التفاعلية . وفي الحقيقة ، يلعب الآباء والقائمون علي رعاية الأطفال والمدرسون دوراً مهماً فيما إذا كان الأطفال يحبون أنفسهم أم لا .

ومما لا شك فيه أن قبول النفس هو عامل وقائي للصحة الانفعالية أو العاطفية . وعلي الرغم من أن الأولاد صعاب المراس قد يجدون صعوبة في تنظيم انفعالاتهم الفسيولوجية النفسية مثل الغضب ، فإنه من الممكن تعليمهم كيفية القيام بهذا . إن حب الكبار لهؤلاء الأولاد قد يعمل على حل نصف ما لديهم من مشكلات .

الروابط البيئية بين الغضب والعدوان

في حين تلعب الحالة المزاجية دوراً في الاستعدادات والميول ، فإن عناصر البيئة أيضاً تعمل من أجل خلق أو الحد من العدوان لدي الأطفال . وعندما يقوم واضعو النظريات والباحثون بفحص جوانب الشخصية المحبة للمجتمع (مثل المشاركة الوجدانية ، التعاطف ، والخوف علي الآخرين) ، فإنهم أيضاً يتعلمون ما يتعلق بالعدوان عند الأطفال . فعلي سبيل المثال ، الأطفال الذين لا يظهرون سلوكيات تتفق ومصلحة المجتمع غالباً ما يظهرون سلوكيات ضد المجتمع مثل نقص المشاركة الوجدانية أو الخوف علي الآخرين . والعدوان والسلوك العنيف هما مثالان علي وجود قصور فى جانب الخوف علي الآخرين والاهتمام بهم .

العنف في المنزل

ربطت عقود من الملاحظة والدراسات التجريبية السلوك العدواني وغير الاجتماعي عند الأطفال بالحياة مع أسر يسودها العنف (" كرتيندون " " واينسورت " ١٩٨٩ ، " دودج " ، " بيتيت " ١٩٩٠ ، " جورج " ، " ماين " ١٩٧٩) . وربما نتج هذا العنف عن مشاهدة العنف أو كون الطفل ضحية للعنف . وعلي الرغم من أنه لا يصبح جميع الأطفال الذين ينشأون في أسر يسودها العنف عدوانيين ويتسم سلوكهم بالعنف ، فإن الأطفال العدوانيين عادة ما يشاهدون أو يمرون بدورة الخوف ←الغضب ←العدوان في أسرهم . وباختصار ، لقد تعلموا العنف في المنزل . لقد تعلموا أن غضب الكبار غير قابل للسيطرة ، لذلك يتعلمون أن العنف والعدوان هما وسائل للتعبير عن الغضب .

كما يتعلم هؤلاء الأطفال أيضاً توخى الحذر وكيفية الاستجابة للإشارات العدائية كنغمة الصوت ، وتعبيرات الوجه القاسية ، وتلميحات الجسم ، والإيماءات (" دودج " ، " بيتيت " " بيتش " ١٩٩٤ ، " ريدر " " تشيتشتي " ١٩٨٩) . وهذه الحقيقة لها تطبيق عملي مهم بالنسبة لدورة الغضب عند الأولاد . فالخوف الذي يعتمد علي تقييم التهديد والإشارات العدائية المدركة يمكن أن يصيبه التشويه لدي الأولاد الذين أصبحوا ضحية للعنف . ويؤدي هذا إلي تقييم غير دقيق يؤدي في النهاية إلي العدوان مرات ومرات إلا إذا حدث إعادة تقييم أو " إعادة تفكير " أكثر دقة .

تقبل السلوك العدواني للأولاد في ثقافتنا

نعلم الآن أن الأولاد الذين يشاهدون أو يمرون بالعنف في منازلهم يميلون إلي اتباع سلوكيات عدوانية عند الغضب ، لكن ماذا عن الأولاد الذين يكبرون في منازل لا تعرف العنف والذين يصبحون عدوانيين أيضاً ؟ وهنا ، قد تقدم لنا نظرة إلي ثقافتنا ككل التي تتقبل الغضب عند الأولاد بعض الإجابات .

وقد طلبت إحدى الدراسات من بعض الأشخاص ملاحظة اثنين من الأطفال وهما يلعبان (" كوندري " " روس " ١٩٨٥) . كان كلاهما يرتدي " بلوفر " شتوياً من الصوف والذي جعل من المستحيل تحديد نوعهما .

وعندما كان القائمون على الدراسة يخبرون المشاركين بأن كلا الطفلين اللذين يلعبان من الأولاد كانوا يصفون سلوكهما بأنه أقل عدوانية . والعكس صحيح ، فهم كانوا يصفون السلوك بأنه أكثر عدوانية إذا عرفوا أنهم يشاهدون فتاتين أو فتاة وولداً . وتؤكد هذه الدراسات أن العدوان في الأولاد أكثر قبولاً منه لدي الفتيات .

التسلية والعدوان . بالإضافة إلي تقبل السلوكيات العنيفة عند الأولاد ، فإن الأولاد في الغرب يكبرون أيضاً في ثقافة مشبعة بالعنف . فيمكنك أن تنظر فقط إلي ألعاب الفيديو والأفلام وبرامج التلفاز والألعاب الرياضية . إن هذه الجوانب من الثقافة تبدو أنها تدعم السلوك العدواني لدى الأولاد . وتعتبر الدراسة المعروفة التي قام بها " بندورا " ، و " روس " (١٩٦٣) والتي يشاهد فيها الأولاد أحد العروض العنيفة في التلفاز ثم بعد ذلك يبدءون في ضرب الدمية القابلة للنفخ هي بداية الدراسات التي ربطت بين العدوان ومشاهدة العنف .

يتلقى الأولاد في الولايات المتحدة دروساً قاسية من قبل الاتحاد العالمي للمصارعة وأفلام الفيديو العدوانية ، **وتقر هذه الدروس أنه لا مانع من العدوان ، إنها تسلية ، لا تقلق بخصوص شعور الآخرين ، ينطوي الفوز علي القوة والهيمنة والاحترام ، إن سحق عدوك أو خصمك هو السبيل للانطلاق** . وعلاوة علي ذلك ، كلما كان الولد صغيراً فى أثناء تلقيه لهذه الدروس (التسلية) قل احتمال أن يفهم أن هذا غير حقيقي ... وأنه لا يجب عليه أن يتصرف بهذه الطريقة في المنزل أو مع أبناء عمه الصغار .

كانت بعض الاستجابات الأولية للقائمين علي صناعة التسلية تجاه الهجمات الإرهابية علي مركز التجارة العالمي ووزارة الدفاع الأمريكية ، أن سحب صانعو لعب الأطفال العديد من الألعاب العنيفة وأعادوا تصميم ألعاب الفيديو خاصة تلك التي تتناول موضوعات عن الإرهابيين . وأظهر القائمون علي التلفاز ومنتجو الأفلام استجابة مماثلة ، وذلك بالعمل على الحد من اللقطات العنيفة في العروض التليفزيونية والأفلام . وآمل أن يستمر هذا الالتزام بالحد من العنف في وسائل الترفيه في ثقافتنا .

الاختلاف بين النوعين في العدوان . وفيما يتعلق بالاختلافات بين النوعين ، يوجد العديد من أوجه الشبه بين تنمية المشاركة الوجدانية وتنمية

الغضب . ويقر واضعو النظريات التطورية والباحثون أنه من أجل بقاء النوع البشري كان لابد للإناث أن تتطور وهى تتمتع بالمزيد من الرعاية والمشاركة الوجدانية (الحمل وتربية الأطفال) والذكور بالمزيد من العدوان (ذبح حيوان " المستودون " والحيوانات الضخمة الأخري وذلك من أجل توفير الطعام) .

وقد درس علماء النفس لفترة طويلة مسألة ما إذا كان الأولاد أكثر عدوانية من الفتيات (" باسو " ١٩٩٢ ، " ماكوبي " " وجاكلين " ١٩٧٤) . والدراسات عبر الثقافات قد تكون مفيدة عند دراسة السلوك الإنساني . فمثلاً درست الباحثة " لورا كمنجز " (١٩٩١) مجموعة " التشولوز " وهن الفتيات اللاتي ينتمين إلي عصابات العنف في المكسيك ، لكي تعرف المزيد عن النوع والعدوان . وأظهرت دراستها الخاصة بعلم الأنثروبولوجي أن هؤلاء الفتيات كانت تصدر عنهن نفس السلوكيات العدوانية العنيفة التى كانت تصدر عن الأولاد . ففي الحقيقة ، يتضمن العدوان عند فتيات " التشولوز " الركل والضرب بالعصا والقتال باستخدام السكاكين وأشكال أخري مميتة من أنواع القتال بما فيها إطلاق النار . وأدت دراسة الباحثة " كمنجز " إلي استنتاج أن الطريقة التي يتأثر بها الأولاد والفتيات بالقواعد الثقافية يمكن أن تفوق أي تأثير للجينات علي السلوك العدواني .

وتقدم الدراسة الخاصة بعلم الأوبئة معلومات إضافية عن الاختلاف بين النوعين في العدوان (دراسات ضخمة أجريت لتحديد ظهور أو حدوث سلوكيات وأمراض معينة ... إلخ) . وأحد المؤشرات على هذا الاختلاف هو العنف الذي يحدث في اللقاءات الغرامية بين الجنسين (العدوان البدني والجنسي) . وقد كشفت دراسة مخاطر السلوك لدى الشباب بولاية " ماساشوسيتس " التي أجريت بالاشتراك مع ٨,١٧٣ من طلاب المدارس الثانوية الحكومية أن حوالي واحدة من كل خمس من الإناث (٢٠,٢٪ عام ١٩٩٧ ، و ١٨٪ عام١٩٩٩) اعترفن بأنهن تعرضن لسوء معاملة جسدية أو جنسية من قبل الذين خرجن معهم في مواعيد غرامية (" سيلفرمان " ، " راج " ، " ميوكي " ، " هيثواي " ٢٠٠١) . وفي دراسة سابقة أجريت عام ١٩٩٥ ، كان عدد الفتيات اللاتى اعترفن بأنهن كن ضحايا للعنف في المواعدة الغرامية سبعة أضعاف الأولاد الذين قاموا بالشيء نفسه (إدارة

التعليم بولاية " ماساشوسيتس " مايو ١٩٩٦) . ويفترض الباحثون بأن الأولاد قلما ينظرون إلي العنف في المواعدة الغرامية علي أنه عدوان .

وبغض النظر عن التكيف والتوجيه النظري للفرد ، فمن الصعب أن نتجاهل كيف تعزز التوقعات الاجتماعية والثقافية جانب الرعاية لدي الأناث والتوجه العدواني لدي الذكور . ويبدو أن التأثيرات البيئية في مواجهة التأثيرات البيولوجية هي التي تعلل للعديد من النتائج في تطور المشاركة الوجدانية أو العدوانية في الأطفال . وهذه هي وجهة النظر التي إن اتبعها الآباء والأولاد سيستطيعوا إعاقة دورة الخوف ⟵ الغضب ⟵ العدوان .

طرق صحية للتعبير عن الغضب

كيف يستطيع الأولاد الانتقال من السلوك العدواني إلي التعبير الصحي عن الغضب ؟ أؤكد لك إنها عملية تدوم مدي الحياة بالنسبة للأولاد (لكل واحد منهم بالفعل) . لقد عملت مع رجال وسيدات فى الثلاثينات والأربعينات من العمر والذين لا يزالون يتعرضون لنوبات غضب . ويمكن القول بأنه عندما يتصرف الناس بعدوانية لأنهم يشعرون بالغضب ، فإنهم بذلك لا يحكمون السيطرة علي طريقة أحد الأطفال البالغ من العمر سنتين في التعبير عن غضبه . إن السيطرة علي الغضب الشديد هي حجر الأساس في حياة كل فرد . إن تعلم كيفية السيطرة علي الغضب لديك تتضمن معرفة ماذا يفعل الغضب في جسمك وعقلك ثم معرفة كيفية التعبير عنه بوسائل غير تدميرية وغير عدوانية .

وإحدى نتائج ما تميله القواعد الثقافية علي الأولاد (من الأمور العادية أن تكون عدوانياً) أنهم يكبتون الخوف داخل نفوسهم ، ويظل مكبوتاً إلي أن يندلع مثل البركان الذي يقذف بالحمم الساخنة . ولكن الأولاد يمكنهم إعاقة وإيقاف دورة التهديد ، الخوف ، الغضب ، العدوان . هذا ويمكن التدخل في أي جزء من الدورة لأن أي تغيير فيها سيؤدي إلي تغيير الدورة .

أعتقد أن إعادة التقييم الواعية أو إعادة التفكير في الموقف مفيدة عند أي نقطة في دورة الخوف ⟵ الغضب ⟵ العدوان ، وأركز علي هذه النقطة كأداة تدخل رئيسية . وقد تساعد الاقتراحات التالية الأولاد في إعادة التفكير في التجربة والتعبير عن الغضب . ومن المفضل دائماً أن نمنع العدوان

من الوقوع علي الإطلاق . ولكن إذا كان يمكن منعه للمرة الثانية من خلال الدورة ، فإن هذا يعد أمراً ذا قيمة أيضاً . وفي الحقيقة يمر الغضب غالباً مرات عديدة خلال الدورة قبل أن يغادر الجسم فى النهاية .

منهج عام للتعبير الصحي عن الغضب

يقصد بالاقتراحات التالية أن تكون إرشادات عامة بالنسبة لك وأنت تسير في طريق تغيير قواعد العدوان لدي الأولاد في منزلك وفي الفصل وفريق الرياضة ونادي السيارات ومجموعة اللعب والأجازات أو العطلات وهكذا . وهذه الاقتراحات العامة ملائمة للأولاد في أي مرحلة من مراحل العمر . وقد تختلف الأساليب المحددة اعتماداً علي عمر الأولاد وحالتهم المزاجية .

★ **حاول أن تعلم الأولاد ما يتعلق بالغضب .** وتشتمل الخطوة الأولي من إعادة التفكير في الغضب والعدوان على التعليم . فيحتاج الأولاد إلي معرفة أن الغضب هو جانب طبيعي من كيان الإنسان ، ويحتاجون أيضا إلي معرفة أن سلوك العدوان هو أمر اختياري . حاول أن تساعد الأولاد علي تبديد خرافة أنهم لا يمكنهم التحكم في الغضب وأن إخفاء الغضب هو علامة علي القوة . علّم الأولاد أيضاً أن التعبير الصحي عن الغضب يمنع الغضب من الظهور بطريقة غير مباشرة .

★ **حاول أن تعرض دورة الخوف ← الغضب ← العدوان على الأولاد وتعلمهم كيفية كسرها .** حاول أن تبين لهم كيفية إيجاد خيارات أخري عن طريق تدريبهم علي كيفية إعادة التقييم غير الواعي . إن هذا من شأنه أن يمنحهم القوة حيث يساعدهم على تحويل الغضب والخوف إلي مشاركة وجدانية وتفاهم وتغيير .

★ **حث الأولاد نحو التغيير .** من التعبير العدواني عن الغضب إلي التعبير الصحي عن الغضب . فبدون القرار الصادر من الولد للتعبير عن غضبه بطريقة صحية ، لن يتغير .

★ **علم الأولاد الثلاث قواعد البسيطة للتعبير عن الغضب .** لا تسمح لغضبك أن يضرك أو يضر الآخرين أو الملكية .

★ **ساعد الأولاد علي تحديد مسببات الغضب .** ركز علي شعورهم بالألم والخوف وإدراكهم للتهديد ، ثم استكشف ردود أفعالهم الثانوية مثل الشعور بعدم الأهمية والضياع والوحدة والغيرة والإهانة... إلخ .

★ **بين للأولاد كيفية تحديد الدلائل الجسمانية للغضب** : هل هو داخل رءوسهم أو أفواههم أو صدورهم أو أطرافهم أو أرجلهم أو أمعائهم ؟ هل هو دافئ أو بارد ؟ هل قلوبهم تدق بشدة حين الشعور بالغضب ؟ هل يشعرون بالضغوط في أي مكان ؟ حاول أن تستكشف أيضاً ما يمكن أن يكون مميزاً لتجربة الخوف الذي يشعرون بها داخل أجسامهم .

★ **حاول أن تكون قدوة للتعبير الصحي عن الغضب في المنزل** : حاول أن تلاحظ أسلوب التعبير عن الغضب لديك . فإذا كان عدواناً سلبياً أو شديد الوطأة حاول تغييره وأخبر أولادك أنك تعمل نحو تحقيق هذا الغرض . وهذه الخطوة مهمة بصفة خاصة للآباء (والأعمام أو الإخوة الكبار) الذين ينظر إليهم الأولاد كقدوة . والتعبير الصحي عن الغضب يكون عبارة عن صياغة الغضب لديك في صورة كلمات حاسمة (ليست عدوانية) . تجنب عبارة : " إنك تجعلني أشعر بالجنون " ، حيث إنها تدل على انعدام حس المسئولية لديك ، وبدلاً من ذلك استخدمت العبارات التى تبدأ بكلمة أنا ؛ فهى أكثر دقة وتخلق موقف أقل دفاعية : " أنا غاضب لأنك لم تنظف حجرتك (أو الجراج أو حظيرة الكلب) كما وعدت " ، فالتركيز هنا يصبح علي سلوك الولد وليس على من له القول الفصل فى المنزل .

★ **واجه الغضب غير الظاهر لدي الأولاد وكذلك أساليب الغضب السلبية والعدوانية .** الأولاد مثلهم مثل أي إنسان آخر غالباً ما يتصرفون وفقاً لثلاث سلوكيات غير صحية مع غضبهم : (١) يحتفظون به ويحاولون تجنبه . (٢) إخراجه بصورة عدوانية في شكل عنف (لفظي أو بدني) . (٣) إخراجه بطرق سلبية عن طريق الانسحاب أو الصمت (رفض التحدث أو التعاون أو التعامل مع أحد الصراعات) . وجميع هذه السلوكيات غير صحية تحتاج إلى تصحيح ومقاومة . ومن المحتمل أن يتصرف معظم الأولاد بطرق عدوانية ويتعدون على الآخرين جسدياً وذلك بسبب تأثير الثقافة (وسائل الإعلام ، القواعد التي تحكم سلوك

الجماعة ... إلخ) . فعادة ما يصبح الصراخ والمضايقة والتوبيخ بصوت عال والضرب والركل وضرب الحوائط سلوكيات مقبولة و " عادية " لدي الأولاد .

★ **قدم وسائل بديلة للتعامل مع الموقف بدون عدوان** . وإليك أحد الأمثلة التى يمكنك الاقتداء بها والتى كان أحد طرفيها طفل فى سن الثانية : " جوني ، لا يمكنك أن تضربني ، ولكنك يمكن أن تخبرني بأنك غاضب جداً بهذه الكلمات" . أما بالنسبة لأحد الأولاد في مرحلة ما قبل المراهقة أو في فترة المراهقة فيمكنك أن تقول : " جيمي ، لا تصرخ في وجهي ولكنك تستطيع الذهاب إلي حجرتك وتهدأ وتحاول التحدث إليّ عن هذا الأمر فيما بعد " .

★ **عليك تغيير التوقعات الخاصة بالدور بالنسبة لابنك والأولاد الآخرين** . امنح الأولاد الفرصة للتعبير عن حساسيتهم وذكرهم بأنهم ليسوا في حاجة إلي أن يكونوا أقوياء ومسيطرين حتي يكونوا أولاداً حقيقيين .

★ **لا تتول المسئولية عن مشاكل ابنك عندما يكون غاضباً** . إنه فى هذه المرحلة يحاول أن يعبر أحد الجسور ، وأمامك هنا مهمتان : لا تقف في طريقه ، ولا تقف علي الجانب الآخر تقفز إلي أعلي وأسفل (غير قادر علي السيطرة علي غضبك) .

★ **لا تشعر بالإحباط وخيبة الأمل إذا ما عادت أنماط العدوان غير الصحية** . يصعب تغيير العادات القديمة . حاول أن تمزج بين خوفك وإحباطك بالتفكير المنطقى ... انظر إلي المستقبل وفكر في التقدم الذي حققه ولدك وتذكر أن سلوكه **الآن** لن يكون هو نفسه عندما يكبر (بمعني ألا تحاول الاستكشاف والنظر إلي المستقبل) ؛ فهو لم ينته من مرحلة النمو والتطور بعد .

في ذروة الحدث

أدوات معينة للآباء

★ **يجب أن يتذكر الآباء أن يظلوا هادئين** . يتفاقم ويتصاعد الغضب ويتحول سريعاً إلي عدوان عندما يكون الطرفان غير مسيطرين علي أنفسهم (لابد من وجود طرفين فى المشاجرة) .

★ **لا توقع العقاب وأنت في ذروة غضبك أو غضبه** : انتظر حتي تهدأ أنت وابنك .

★ **أعط ابنك الفرصة للشعور بالغضب** : استخدم كلمات مثل " أنا أفهم غضبك " أو " لو كنت مكانك لغضبت أيضاً " (وسوف تندهش كيف يهدأ هذا ويخفف من اشتعال الموقف) .

★ **لا تقل له إن عليه أن يخجل من شعوره بالغضب** ، ولكن ضع حدوداً للعدوان : لا تقل " يجب ألا تغضب " عندما تقصد بالفعل " لا تكن عدوانياً " .

★ **طرق لحل المشكلة** : للتعامل مع الموقف بدون عدوان بعد أن تهدأ الأمور (الحكم علي الأشياء بعد وقوعها) .

★ **الثبات علي المبدأ عند تحديد عواقب السلوك العدواني** : " لا تغض الطرف عن هذا الحدث " ؛ لأنك متعب أو مجهد نفسياً .

★ **راقب التقدم وامتدحه** : امتدح الأولاد عندما يؤدون عملاً جيداً ، سواء كان هذا العمل الحد من العدوان البدني والسلبي أو زيادة التعبير الصحي عن الغضب . فيجب أن تهتم بكل هذه الأمور الصغيرة وتكافئ أولادك عليها .

★ **لا بأس بفرض عقوبة الوقت المستقطع بالنسبة للأطفال في سن سنتين والمراهقين والكبار أيضاً** : إن كل ما تحتاجه أحياناً هو أن تعطي ابنك الفرصة للتحكم في نفسه . وسواء كان عمره سنتين أو عشراً أو ست عشرة عاماً فسوف يستفيد من الوقت الذي تمنحه إياه ليهدأ . تذكر أن تعود فيما بعد وتعالج ما حدث عندما يهدأ كلاكما .

★ **اجعل من منزلك مكاناً " لعدم تحمل " العدوان .**

في ذروة الحدث : خطوات معينة
للتعبير الصحي عن الغضب عند الأولاد

تعين الإرشادات السابقة الكبار على مساعدة الأولاد علي الشعور بالغضب دون أن يصبحوا عدوانيين . ولكنه ليس كافياً أن تخبر الأولاد بما لا يفعلونه عند الغضب ، حيث إنهم في حاجة إلي سد الفجوة وإيجاد بديل آخر عن الغضب . وببساطة إذا انتزعنا شيئاً منهم ـ العدوان في هذه الحالة ـ فإن الأولاد في حاجة إلي تلقي شيء آخر مكانه . يستطيع الأولاد التعبير عما بداخلهم بطريقة مختلفة في ذورة الحدث باستخدام ثلاث خطوات بسيطة (والفعالة للغاية في المساعدة علي إيقاف دورة الخوف ← الغضب ← العدوان) :

١. **التأجيل عن عمد لما ستقوم به عند الغضب .** أخبر الأولاد أن الوقت المستقطع يعد وسيلة جيدة للسيطرة على الغضب ، فالانتظار دقائق قليلة (أو ثوان) قبل اتخاذ إجراء يمكن أن يحقق اختلافاً كبيراً (العد حتي ٢٠ له قدر كبير من الفاعلية) . دع الأولاد يعرفون أن الذهاب بعيداً عن موقف ساخن أو متفجر يمكن أن يكون دليلاً علي اتخاذهم القرار الصائب .
٢. **استخدم الحوار مع الذات عند الغضب .** قل للأولاد إن معنى حديث النفس يتضح من اسمه ، فهو التحدث إلي نفسك ولكن داخل رأسك . إن عبارة " أستطيع التعامل مع هذا " في ذروة الموقف ساعدت مديراً يبلغ من العمر ٤٨ عاماً وطبيباً يبلغ من العمر ٦٥ عاماً على السيطرة والتحكم في الغضب لديهما . إن التعبيرات الصريحة من أمثال " أنا بخير " أو " أنا أقوم بواجبي علي أكمل وجه " يمكن أن تعمل علي إيقاف ضخ الأدرينالين في الجسم . أخبر الأولاد أن الجسم يستمع إلي العقل . إن التأثير المهدئ الذي يتبع حديث النفس يعطي الفرصة للتفكير المنطقي (إعادة التقييم أو إعادة التفكير في الموقف) أن يصبح أكثر وضوحاً .

٣. **خطط ومارس عملاً جسمانياً بديلاً :** بالطبع ، لا يدرك الأولاد دائماً وقت الشعور بالغضب ، ولكنهم يستطيعون التخطيط مستقبلاً عن طريق معرفة ما سوف يفعلون عندما يغضبون . إذا كان الأولاد قد تعلموا من خلال الثقافة عدم استخدام العنف ، فسوف يكون من المحتمل أن ينجحوا فى السيطرة علي رد فعلهم البدني في نفس اللحظة والابتعاد أو الهروب من الموقف أو القيام بالتدريبات في صالة الجيمانيزيوم كوسيلة للتخلص من التوتر البدني وتخليص الجسم من الطاقة الزائدة .

خاتمة

تعتمد طريقة التعبير عن الغضب في النهاية بصورة كبيرة علي ما يتعلمه الأولاد . والأولاد يتعلمون الكثير من الثقافة السائدة التى تتقبل السلوكيات العدوانية . وحتي لو أخذنا في الاعتبار الحالة المزاجية للفرد والتأثيرات الخاصة بالنمو ، يبدو أن كيفية توجيه الغضب وما إذا كان يخلق استجابة عدوانية مستمرة يعتمد بصورة كبيرة علي ما يتعلمه الأطفال عن التعبير عن الغضب . كما أن نوع الأطفال أولاداً كانوا أو فتيات يبدو أن له أهمية أيضاً .



إلى الآباء : ما يمكن أن تفعله الأسرة

" إن الحياة الأسرية هي المدرسة الأولى للتعليم الانفعالي " .

ـ " دانيال جوليمان " من كتابه " الذكاء الانفعالي "

تتشكل التنمية الانفعالية لدى الأولاد فى المقام الأول ـ ولكن ليس كلية ـ عن طريق الأسرة . ويستشهد هذا الفصل بالكثير من نظريات علم نفس النمو وعلم النفس التجريبي لمساعدة الآباء على الربط بين تأثير الأسرة والحالة المزاجية عند الأولاد وتنشئتهم . ولقد حرصت على صياغة هذه المعلومات بطرق آمل أن يستوعبها الآباء . وأقدم من خلال هذا الفصل بعض الاقتراحات للاستجابة بطريقة مختلفة لانفعالات الأولاد والتى تشمل بعض التغيرات على أساس يومي وليس تغيرات جوهرية تؤدى بك أى استجابات مختلفة تماماً . ويهدف المنهج الذي أتبعه إلى احترام أنماط وقنوات الاتصال الموجودة بالفعل بين الآباء وأبنائهم ، بينما أتوسع في هذه القنوات بطريقة تساعد الآباء على تهذيب المهارات الانفعالية عند الأولاد .

صورة لما يمكن أن يكون عليه التعبير الانفعالي عند الأولاد

ربما تكون قد لاحظت بالفعل أنني استخدم أحياناً المقارنات مع الفتيات عندما أتحدث عن الأولاد . وأنا أقوم بذلك لغرض وحيد وهو وصف نوع من التعبير الانفعالى عادة ما يمنع المجتمع الأولاد من استخدامه . حاول أن تتدبر هذه القصة الحقيقية . كانت " مولي " الطالبة فى الصف الثانى جالسة على الأريكة ذات ليلة وكان موعد نومها قد اقترب . وكانت " مولى " في حالتها الطبيعية من النشاط والروح العالية في هذا المساء ، ولكنها أصبحت هادئة فجأة عند ذكر ميعاد النوم . وعندما سألها والدها عن المشكلة ، امتلأت عينا الطفلة على الفور بالدموع وبدا على وجهها علامات الحزن ، ثم قالت " لم أعد أريد أن أركب أتوبيس المدرسة ، الأطفال يحدثون ضوضاء ولا ينصتون إلى سائق الأتوبيس ، وبعد ظهر اليوم ، قال سائق الأتوبيس إننا سوف نذهب جميعاً إلى مكتب الناظر غداً " .

استمع والد " مولي " إلى القصة باهتمام وأدرك سبب التحول في حالة " مولي " المزاجية . ومن الواضح أن " مولي " كانت قد نسيت هذا الأمر الذى سبب لها الخوف إلى أن حان وقت النوم الذي ذكرها باليوم التالي وبقرب موعد ركوب الأتوبيس . واستجاب والدها أولاً بسؤالها إذا كانت أطاعت سائق الأتوبيس (ربما كانت " مولى " خائفة من الوقوع في مشاكل) . أخبرت " مولي " والدها أنها أطاعت سائق الأتوبيس تماماً كما اعتادت أن تفعل في باقي الأيام الأخرى . وبعد أن استبعد هذا الاحتمال ، سألها عن شعورها ، وأجابت " مولي " : " لقد شعرت حينها بالخوف الشديد والغضب أيضاً " . وطمأن الأب " مولي " بأنها لم تفعل شيئاً خطأ وأنه يفهم مشاعرها . وبدأت " مولي " تبدو أكثر استرخاءً ، ثم بعد ذلك سألها والدها لماذا شعرت بالغضب الشديد (" لأنني لم أقترف خطأ ومع ذلك فأنا مضطرة للذهاب إلى ناظر المدرسة ") وبالخوف الشديد (" لأنني لا أحب ألا يقوم الأطفال بعمل ما يطلبه منهم سائق الأتوبيس ") . وأجاب والد " مولي " بأنه يفهم كل هذه المشاعر ، وأنه لو كان مكانها لشعر بنفس الإحساس .

ثم وضعت " مولي " ووالدها خطة للتغلب على مشاكلها في اليوم التالي في الأتوبيس . كما تحدثا عما يجب أن تقوله " مولي " إذا ذهبت إلى مكتب

مدير المدرسة . وبعد وضع هذه الخطة الأخيرة ، عادت الابتسامة العريضة المعتادة إلى وجه " مولى " المكتئب . وبدت كما لو أن ثقل العالم قد أزيح عن كاهلها . وبالنسبة لطفلة في الصف الثاني ، فإن هذا أكثر من مجرد استعارة ، فلقد اختفى ثقل العالم بالفعل من فوق كاهلها . ونامت " مولي " بسرعة تلك الليلة .

المشاعر التي تكمن خلف السلوكيات

يحدث السيناريو السالف الذكر مرات لا تحصى في منازل وأسر مختلفة . وسوف تختلف المشكلة بالطبع من منزل لآخر (استئساد في المدرسة ، اختبار مهم ، اختبار للانضمام لفريق المدرسة ، قصة رومانسية مع أحد المراهقين وصلت لنهايتها ... إلخ) ، ولكن الحاجة إلى الشعور والتعبير عن الانفعالات وحل المشكلة الرئيسية يظل هو القضية الكلية ومحور الاهتمام . عندما تكون مشاعر الحزن والغضب لدى الأطفال شديدة وقاهرة ، فإنهم يحتاجون إلى المساعدة من الكبار في إيجاد طريقهم خلال المشاعر للتحكم في المشكلة ، وإلا فإن هذه المشاعر يمكن أن " تختفي " أو تخرج بطريقة غير مباشرة ، وبالتالى يعجز الأطفال عن التعامل معها بطرق مباشرة وصحية .

وقد تتساءل لماذا أخبرتك عن هذه القصة الحقيقية لـ " مولي " . أعتقد لأنه غالباً ما تنتهي قصص مثل هذه نهاية سعيدة بالنسبة للفتيات . لكن لو أن " مولي " كانت " مايكي " ، لكان من المحتمل ألا تنتهي قصة كهذه مثل هذه النهاية . وإذا كنت قد اطلعت على الفصول السابقة ، فإن الأسباب تكون معروفة لك الآن : يتعلم الأولاد أنه من غير الطبيعي أن يعبروا عن خوفهم (يستنتج بعض الأولاد أنه من غير الطبيعي حتى الشعور بالخوف) ، كما يتعلم الأولاد فى الغالب أن يكونوا عدوانيين عندما يشعرون بالغضب أو الخوف الشديد (وليس مجرد التحدث عن مشاعرهم فى هذه الأوقات) .

لـو أن " مـولي " كانـت ولـداً ، فـإن الإجابـة عـن سـؤال " مـاذا حدث ؟ " ربما كانـت لتصبح " لا شـيء " . فتتطلـب القواعـد الـتي تحكـم سـلوك الجماعـة مـن الأولاد أن يخفـوا إحساسـهم بالضـعف حتـى يكونـوا " أقوياء " . لـو أن " مـولي " كانـت " مـايكي " ، لكـان مـن المحتمـل أن يخفي الولد خوفه وغضبه ، وربما ظهرت هذه المخاوف بطريقة غـير مباشـرة في سلوكيات مثل السخافة والنشاط الزائد أو عـدم القـدرة علـى النـوم في تلـك الليلة .

ويواجـه الآبـاء باسـتمرار التحـدي الخـاص بكيفيـة تربيـة الأولاد الـذين يستطيعون كسر القواعد الاجتماعيـة (والمعروفـة أيضـاً بالقواعـد الـتي تحكـم سلوك الجماعة) عندما يكون من الصحي القيام بـذلك . إن جانبـاً مهمـاً مـن هذا التحدي هو رؤية المشاعر خلف السـلوكيات ومعرفـة مـا يمكـن أن نفعلـه حيالها .

هل سيتحول ابني إلى ولد ضعيف يشبه الفتيات إذا ما تحدث عن مشاعره ؟

لن يتحول ابنك إلى ولد ضعيف الشخصية يشبه الفتيـات عنـدما يتحـدث عن مشاعره . كما أوضـحنا آنفـاً في الفصـل الأول ، يقـاوم العديـد مـن الآبـاء انفعالات الأولاد بسبب هذا الخوف المحدد . دعنا نوضح ماهية هذا الخـوف في عبارة بسيطة : يخشى الآباء من أنه إذا شعر وعبر الابن عن انفعالاتـه ، فسوف يكون ولداً غير كامل أو أقل رجولة بطريقة ما .

ويعزز هذا الكلام فكرة أنه ربما ينبذه الأولاد الذين يتبعون بالفعل القواعـد التي تحكم سلوك الجماعة إذا اختـار ألا يتبعهـا . ولكـن مـاذا سـيحدث إذا استطعنا أن نثبت أن الأولاد يظلـون " أولاداً حقيقـيين " وأقويـاء حتـى ولـو تمت تربيتهم على معرفة والتعبير عـن انفعـالاتهم ؟ ولكـي نحظـى بالتأييـد علـى هـذه الفكـرة . دعنـا نلـق نظـرة علـى تنشـئة الفتيـات اجتماعيـاً والسلوكيات الخاصة بهن .

يتصرف الأولاد والفتيات في الأماكن العامة بطريقة رجولية متماثلـة . فهـم يعرفون أنه من الضروري تقييد التعبير عن انفعالاتـهم أمام الناس ؛ فالفتيـات مـثلاً لا يحـببن أن يـراهن أحـداً وهـن يـبكين في المدرسـة أكثـر ممـا يفعـل

الأولاد . كما قد تمتلك الفتيات خصائص " رجولية " مثل الثقة في النفس ، والاستقلالية ، والقدرة علي التفكير المنطقي ، والتوجه للهدف . ومع ذلك فإن الأسر تكون أكثر تقبلاً لانفعالات الفتيات . وبعبارة أخرى ، يسمح للفتيات بالبكاء ولا يسمح للأولاد بذلك . ومع ذلك ، كم عدد المرات التي رأيت فيها الفتيات وهن يبكين في المدرسة أو في الجامعة ؟ كم عدد المرات التي رأيت فيها المرأة العاملة تبكي في العمل ؟ أنا لا أقول إن البكاء عمل سيئ ، بل إن ما أقوله هو أن الآباء يخشون أن يصبح أولادهم ضعفاء إذا ما تم تقدير انفعالاتهم وبدت أنها ليس لها أساس .

على الرغم من أن انفعالات البنات أكثر تقبلاً من انفعالات الأولاد ، فإن سلوكيات البنات والأولاد تبدو متماثلة أمام الناس . فتصبح الفتيات خشنة الطبع كالأولاد تماماً عندما يتعلق الأمر بقواعد الإفصاح عن المشاعر أمام الناس . فالفتيات لا يبكين أو يرتعدن طوال الوقت . وتوحي هذه الملاحظة بأن الجهود المتواصلة التي يضعها الآباء في عدم السماح لأولادهم أن يصبحوا ضعفاء قد تساعدهم بالفعل في الحد عن التعبير عن انفعالاتهم وليس فى " زيادتهم خشونة وصلابة " مدى الحياة .

تؤثر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة على الجميع

على مدار العقدين الماضيين ، عملت مع مئات المراهقات من الفتيات اللاتى يتعمدن تبنى سلوكيات رجولية ، واللاتى يصف آباؤهن باستمرار كيف أنهن لا يتحدثن عن المشاكل . فقد أصبحت هذه العبارة (" أنا لا أريد التحدث عن هذه المشكلة ") إحدى العبارات التى ترددها الفتيات كثيراً فى هذه الأيام أيضاً . ومن الناحية الظاهرية ، تبدو الفتيات في عصرنا يُظهرن " خشونة الطبع " مثلهن مثل الأولاد في المدارس الإعدادية والثانوية . فاليوم تنغلق الفتيات على أنفسهن ويخفين مشاعرهن . وقد يرتبط هذا بحقيقة أنه على الرغم من أن انفعالات الأولاد والفتيات يتم تهذيبها اجتماعياً بطريقة مختلفة ، فإن كليهما يتم تنشئتهما اجتماعياً في ثقافة تتسم بالرجولة . وفي حين أن الفتيات لا يخضعن للضغوط لاتباع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة كما هو الحال مع الأولاد ، فإن الفتيات (والسيدات)

يعرفن القواعد ويتبعنها غالباً لأن هذه القواعد تحدد كيف تعيش وتتقدم خلال ثقافة اجتماعية سائدة .

لكن عندما تبدأ المشكلات فى الظهور ، فإن الفتيات يكون لديهن القدرة على الوصول إلى سلسلة كبيرة من المتنفسات الانفعالية أكثر من الأولاد . ويبدو أن السبب في ذلك يرجع إلى التجارب المختلفة التى يخوضها كل من الأولاد والبنات اجتماعياً . ففي حين أن الفتيات يتعلمن كيف يعكسن مظهراً خارجياً يتسم بالخشونة ، فإنهن لا يزال مسموحاً لهن بالتعبير عن انفعالاتهن الرقيقة أيضاً . وببساطة ، ربما نستطيع أن نعلم الأولاد أيضاً كيفية التعبير عن كافة انفعالاتهم مع احتفاظهم بمظهر خارجي خشن عند الضرورة .

وأنا أعقد هذه المقارنة بين الأولاد والفتيات لأساعدك على الاعتراف بكل انفعالات ابنك ورعايتها . فإذا استطعت أن تنجح فى هذه المهمة ، سوف تكون النتيجة النهائية أن ولدك سوف يعرف ما يشعر به عندما يشعر به ولن ينتهي به الحال وهو موصماً بالضعف من قبل الآخرين . إن التخلص من هذا الخوف هو أحد التحديات التي يواجهها الآباء (ومن غير المدهش أن الأولاد يواجهونها أيضاً) .

وقد قدمت اقتراحات مهمة أيضاً للأعمار المختلفة في الفصل الثالث . وفى هذا الفصل أقدم مزيداً من الأفكار والسياسات المحددة للآباء التى يمكنهم استخدامها لتحقيق تغيرات ضئيلة في حياتهم اليومية ، وكذلك لتقييم والإشراف على تنمية وتطور انفعالات أولادهم . وتعد معظم الاقتراحات المقدمة ملائمة للأولاد فى أي عمر إلا إذا أشار النص خلاف ذلك .

إجراء اختبار " مجموعة أبجار " لقياس الصحة الانفعالية عند الأولاد

يخضع جميع الأطفال بعد ولادتهم فوراً إلى تقييم أولى يطلق عليه " مجموعة أبجار " ؛ وهو تقييم طبي للوظائف الأساسية في حياة الطفل والذى يتم إجراؤه بعد خمس دقائق من ولادته . وهو يعاد بعد عشر دقائق إذا لاحظ الأطباء أية مشاكل في أي من هذه الجوانب : اللون ، معدل دقات القلب ، الاستجابة اللاإرادية ، قوة وتناغم العضلات والتنفس

(و " فرجينيا أبجار " هو اسم باحثة التخدير التي اخترعت هـذا المؤشـر) . وأعتقد أنه يجب أن يكون هناك اختبار آخر نطلق عليه اسم " اختبار أبجـار الانفعالي " لتقييم ومتابعة المهارات الانفعالية عند الأطفـال . وهـذا المؤشـر أو الاختبار يجب أن يتم إجراؤه على أساس منتظم على الأولاد ؛ لأن مهـاراتـهم الانفعالية غالباً ما تهمل . وكما أن التنفس هو دليل سلامة الصحة البدنيـة في حيـاة المولـود ، فأعتقـد أن الانفعـالات هـي دليـل سـلامة الصـحة العقليـة (والبدنية) عند الأولاد .

واختبار " أبجار " التالي ليس اختبـاراً معياريـاً أو مرتبطـاً بمجموعـة مـن الأعراف ، بل إنه مجرد مجموعة من الخطوط الإرشادية التي ابتكرتها حتـى تجعلك تفكر في التنمية الانفعالية لابنك . وقد طورت هذا الاختبار مسـتخدمة توجيهات من مراحل التنمية الإدراكية لـ " بياجت " (١٩٥٢) وكـذلك مـن مجموعة من مهارات الذكاء الانفعالي الـتي وصـفها " مـاير " و " سـالفوي " (١٩٩٧) . وإليك موجزاً مختصراً للاختبار المقترح مع الاقتراحـات الخاصـة بمجموعة النقاط والأعمار التقريبية التي يمكنـك أن تبـدأ فيهـا ملاحظـة هـذه المهارات أو تنميتها (ملحوظـة : يجـب الاسـتمرار في تغذيـة هـذه المهـارات وتنشئتها خلال حياة الأولاد) .

" اختبار أبجار " للصحة الانفعالية

توجيهات : اقرأ كل مهـارة وقـرر إلى أي مـدى تصـف ابنـك . اسـتخدم مؤشر التقييم التالي :

صفر = لا يوجد
١ = موجود ، أحياناً
٢ = موجود ، بانتظام

★ **التعبير عن الانفعالات بتعبيرات الوجه والكلمات :** الأعمـار مـن سـنة فيما فوق أو مع بداية اللغـة التعبيريـة (وهـذه المهـارة مهمـة علـى نحـو خاص لأن المهارات الأخرى تبني عليها) .

★ **تحديد الانفعالات** : الأعمار من سنتين فيما فوق ، مع تحديد الانفعالات بلغة تعبيرية أو معبرة (مثال " أنا حزين ، سعيد " إلخ) .

★ **المزج بين المشاعر الإيجابية والسلبية** : الأعمار من ٧ سنوات فيما فوق (مثال : " أنا غاضب ولكنى أحبك ") .

★ **المزج بين الأفكار والمشاعر** : الأعمار من ٧ سنوات فيما فوق (مثال : " أنا حزين ولكني أدرك أن ... ") .

★ **تحليل الانفعالات** : الأعمار من ١١ سنة فيما فوق (مثال : فهم الترابط بين الانفعالات وارتباطها بالأفكار والتصرفات) . وتظهر القدرة على التحليل مع بداية اكتساب قدرات التفكير المجرد .

★ **تنظيم الانفعالات** : يجب التحكم في كافة الانفعالات من الأعمار من ١٦ إلى ١٨ سنة ــ إن لم يكن قبل ذلك (مراقبة والتحكم في الغضب والإثارة ، والتحفيز ... إلخ) . وتختلف عملية التنظيم اعتمادا على عمر الطفل ونوع الانفعال ، وتصبح أسهل كلما كبر الطفل .

التوجيهات الخاصة بتسجيل نتائج الاختبار

أفضل نتيجة للمرحلة العمرية من ٢ ـ ٦ سنوات هى ٤ . أما إن جاءت النتيجة أقل من ٤ ، فاعلم أن هذا الطفل يحتاج إلى الاهتمام !

أفضل نتيجة للمرحلة العمرية من ٧ ـ ١٠ سنوات هى ٨ . أما إن جاءت النتيجة أقل من ٨ ، فاعلم أن هذا الطفل يحتاج إلى الاهتمام !

أفضل نتيجة للمرحلة العمرية من ١١ سنة فيما فوق هى ١٢ . أما إن جاءت النتيجة أقل من ١٢ ، فاعلم أن هذا الطفل يحتاج إلى الاهتمام !

تسجيل النقاط : سوف تلاحظ أنني لم أضع مؤشراً للتصنيف لأقل من أفضل النتائج . ويرجع السبب في ذلك إلى أن الطفل الذى يحرز أقل من النتيجة الممتازة يحتاج دائماً إلى اهتمامك . فبالتأكيد لو أن طفلك تنفس ببطء قليلاً فى اختبار مجموعة أبجار الأصلى ، فإنه بلا شك سيستخوذ على اهتمامك ! وإحدى الوسائل لاستخدام هذا الاختبار هو أن تقيم كتابة ما حققه ابنك في الاختبار . ولكنك تستطيع أيضاً أن تستخدم هذا كسجل عقلى تدون فيه تعاملاتك اليومية مع ابنك . يجب أن تعي أن هذا ليس " اختباراً " معيارياً ، بل إنه فقط مجرد توجيهات تجعلك تفكر وتتابع التطور والنمو الانفعالي لابنك .

قيمة تعليم التعبير الانفعالي لابنك

إن التعبير الانفعالي هو إحدى المهارات المهمة لدرجة إننى خصصت له فصلاً خاصاً به (انظر الفصل الرابع) . وأريد هنا أن أسأل على نحو خاص كيف يمكن أن يكون الآباء ـ ويجب أن يكونوا ـ قدوة للتعبير الانفعالي السليم . وجميع الآباء يستطيعون القيام بذلك وأن يقدموا لأبنائهم نماذج سليمة عن كيفية التحدث عن مشاعرهم .

لا أعتقد بوجود جين واحد للتعبير الانفعالي يتمتع به بعض الناس ولا يتمتع به البعض الآخر . وعلى الرغم من أن العادات والتقاليد وتقارير بعض وسائل الإعلام عن البحث العلمي غالباً ما تعزز حقيقة أن الفتيات أفضل من الأولاد في التعبير عن انفعالاتهن ، إلا أن هذا لا يعني أن مثل هذه المهارة تبنى على أساس بيولوجي ، ولكن يبدو فقط أنها فارق في النوع مكتسب اجتماعياً . وعلى ذلك ، فإن الآباء والأمهات يستطيعون جميعاً التعبير عن انفعالاتهم بطرق ووسائل تعلم أولادهم كيف يفعلون ذلك وكيف أنه من الطبيعي القيام بذلك .

وعلى الرغم من حقيقة أن كلاً من الرجال والسيدات يمكنهم أن يصبحوا قدوة يمتثل بها الأولاد فى التعبير الانفعالي ، فإن بعض نماذج الأدوار الخاصة بالنوع يكون لها أعظم الأثر كذلك . وعلى الرغم من أن القدوة من النساء يستطعن تدريس المهارات الفنية الضرورية للتعبير الانفعالي ، فإن هذا قد لا يكون كافياً دائماً لمساعدة الأولاد على مواجهة وتحدي القواعد التي

تحكم سلوك الجماعة . لماذا ؟ لأنه غالباً ما يحتاج الولد إلى أن يرى بالفعل أحد الرجال وهو يكسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، ثم يلاحظ أن هذا الرجل ـ الذي ربما يكون والده أو زوج أمه ـ لا يزال يتمتع بالرجولة ولم يصب بسوء (لم ينبذ أو يعاقب على كسر القواعد) . إن رؤية أحد نماذج القدوة تكسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة تساعد الأولاد على القيام بنفس الشيء عندما يحتاجون أو يريدون تحطيم هذه القواعد بأنفسهم .

والقصة التالية توضح إلى أى مدى يستطيع الآباء مساعدة أبنائهم على التعبير عن مشاعرهم . كان " روبرت ريك " الذى يشغل منصب وزير العمل الأمريكي في أواخر التسعينات نادراً ما يرى أولاده بسبب أنه يعمل طوال ١٤ ساعة في مجلس الوزراء . وذات ليلة طلب " سام " ابن " ريك " من أبيه أن يوقظه عندما يعود إلى المنزل . وامتنع والده قائلاً إن هذا سوف يكون متأخراً ، ولكن " سام " لم يتقبل رفض والده كإجابة . وعندما سأله الوزير " ريك " عن السبب ، أجاب " سام " أنه كان يريد فقط أن يعرف أن أباه قد عاد للمنزل . وفى ذلك الحين أيقظ الابن فى نفس والده شيئاً ما . وبعد فترة وجيزة ، قدم " روبرت ريك " استقالته من منصبه كوزير للعمل .

وأشارككم هذه القصة كما أخبرني بها " ريك " وليست كرسالة للآباء أنه يجب عليهم ترك وظائفهم . فأنا فقط أعرضها عليكم كمثال لأحد الأولاد الذي شارك حساسيته مع شخص آخر وأب استمع لهذه الحساسية وقدرها . لقد تعلم " سام " واتبع قاعدة جديدة : من الأمور العادية أن تكون حساساً وأن تخبر والدك أنك تحتاجه . وليس من الواضح تماماً كيف تعلم " سام " كسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، ولكن كما اتضح فإن " ريك " أقر وصدق على التعبير الانفعالي عند الولد . كما بين له كيف إنه لا بأس من كسر القواعد التي تحكم سلوك الجماعة (وكيف أن ذلك لا يؤثر على كونك رجلاً حقيقياً) وذلك بالاستقالة من عمله ومركزه لأسباب انفعالية (في مقابل أسباب مادية وعقلانية ... إلخ) .

كيف تحفظ انفعالات ابنك من الاختفاء ؟

من الضروري أن يتذكر الآباء تدعيم التعبير الصحي عن الانفعالات لأولادهم مباشرة . فإذا تجاهل الآباء هذه التعبيرات أو لم يقوموا بالتعليق

عليها ، فعندئذ ربما يشعر الأولاد بالخزى بخصوص التعبير عن مشاعرهم أو احتياجاتهم الانفعالية . وفي قصة أسرة " ريك " ، فإن التعبير الانفعالي لهذا الولد قد تم تعزيزه وتقويته بطريقة مباشرة وإيجابية . وعلى الرغم من أن معظم الآباء لا يمكنهم ترك وظائفهم ، فإنهم يستطيعون التصديق على الاحتياجات الانفعالية لأولادهم ، ومثل هذا الإقرار والتصديق يمكن أن يتم بوسائل عديدة .

التصديق على مشاعر الأولاد . إن التصديق والإقرار المباشر على انفعالات الأولاد على قدر خاص من الأهمية ؛ لأنه في الثقافة ككل لا يتم التصديق والاعتراف بانفعالاتهم لأسباب تمت مناقشتها من خلال هذا الكتاب . وأهم الخطوات التي ينطوي عليها الاعتراف والتصديق بالانفعالات الاستماع إلى ابنك وهو يحدد أو يذكر انفعالاته بصوت عال لك . ويمكنك عندئذ الاستجابة قائلاً " إنني أتفهم حقيقة شعورك هذا " . ويمكنك إضافة تفسيرات أخرى كأن توضح لولدك كيف تتجاهل ثقافتنا مشاعر الأولاد ، وأنك مدرك تماماً كيف يتم معاقبة الأولاد أو السخرية منهم عند تعبيرهم عن مشاعرهم . إن مثل هذا الاعتراف والإقرار بالانفعالات يتم ببساطة بمناقشة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة والتى تم إيضاحها في الفصل الثاني . وقد تتعلم بعض الأشياء عن بعض القواعد الجديدة التى تحكم سلوك الجماعة عندما تتحدث مع ابنك . وفي حين أن معظم القواعد هي قواعد عامة ومتعارف عليها (مثل : الأولاد لا يبكون) ، فإنها قد تختلف من منطقة إلى أخرى .

احك قصصاً من ماضيك . يجد العديد من الآباء أنه من المفيد رواية قصص من ماضيهم للاعتراف والتصديق على انفعالات الأولاد . ومن الضروري في إعادة الرواية ألا تقدم نهاية خيالية أو مثالية . إن الأولاد بحاجة إلى سماع قصص عانى فيها الأولاد والرجال الآخرون محناً عاطفية ، كما إنهم بحاجة إلى معرفة كيفية التعامل مع مثل هذه المحن في حياتهم الحقيقية . ومن أحد الأمثلة عن قصص التصديق على انفعالات تلك الرواية التى يصفها الأب قائلاً " أذكر عندما طلبت من " راتشيل باركر " أن تخرج معي وقالت لا . لقد شعرت حينها بإحراج شديد لأن الجميع كانوا يعرفون أنني طلبت منها

الخروج معاً . وكنت حزيناً أيضاً لأنني كنت أحبها بالفعل " . إن مشاركة قصة كهذه تعد مثالاً رائعاً للإقرار والتصديق على الانفعالات .

حاول أن تصبح مستكشفاً وباحثاً عن الانفعال . وثمة طريقة أخرى للاعتراف والتصديق على انفعالات ابنك وهي أن تصبح " باحثاً عن الانفعال " . ابحث عن انفعالات الخوف والغضب والحزن والألم التي تكمن وراء سلوكيات ابنك بغض النظر عن سنه . فإذا كان عدوانياً ، ابحث عن سلوكيات الخوف والألم أو الغضب . وإذا بدا مكتئباً ، ابحث عن نفس الانفعالات (الاكتئاب هو غالباً غضب لم يتم التنفيس عنه) . وعندما يطلب المراهقون من الأولاد أشياءً مثل : " لماذا لا يكون لديّ سيارة عندما يكون عمري ست عشرة سنة ، الجميع يفعلون ذلك " ونبرة من الظلم والاضطهاد تعترى أصواتهم ، استمر في البحث عن نفس الانفعالات التي تكمن وراء مثل هذا الادعاء . وأحياناً تكون هذه العملية من البحث عن الانفعالات المختبئة شاقة ، ولكن سوف تجد أنها تستحق تماماً ما تبذله من جهد .

عند الاقتراب أو حتى بمجرد التحدث عن مشاعر ابنك معه . حاول أن تستخدم عبارة " إنها مشاعر قوية حقاً " بغض النظر عن عمر الأولاد ، وذلك في وصف والاعتراف بهذا الألم العاطفي . ويبدو غالباً أن كلمة مثل " قوية " يمكن أن تتغلغل خلال الدفاعات الصلبة وتكشف عن المشاعر التي أحكم الأولاد الكبار والرجال إغلاقها . وبالطبع فإن أكثر الطرق الصحية لحماية ولدك هو أن تمنع تكون مثل هذه الدفاعات في المقام الأول عن طريق التحدث عن المشاعر والاحتياجات الانفعالية كجزء من الحياة اليومية للأسرة . وقد تكون هذه هى أفضل طريقة للاعتراف أو التصديق على الانفعالات .

تذكر أن انفعالات الأولاد ذات أهمية . إذا عبرت عن انفعالاتك الإيجابية والسلبية حتى بالكتابة ، فسوف تشعر بتحسن . ويؤكد البحث الذي يربط التعبير عن الانفعال بالصحة العقلية والبدنية السليمة ـ والذى أجراه " بينبكير " (١٩٩٧) ـ هذا الكلام . والمرضى بحاجة إلى أن يكونوا ملمين بنتائج هذا البحث . إن التحدث عن المشاعر ليس مفيداً فقط للصحة الانفعالية ، ولكن يبدو أنه مفيداً أيضاً للصحة البدنية . حاول أن تعي ذلك

جيداً بينما ترحب بالانفعالات في حياة الأولاد . إن التعبير عن الانفعالات مفيد لكافة أفراد العائلة .

كيف تعلم الأولاد تسمية وتحديد مشاعرهم

إن أسرع وسيلة وأكثرها فاعلية لمساعدة الأطفال فى معرفة ما يتعلق بالمشاعر هو أن تجعل الحديث عن المشاعر والاحتياجات الانفعالية هو أحد مبادي العائلة . اجعل هذا الحديث شغلك الشاغل دائماً . وإذا لم تكن فعلت ذلك حتى الآن ، فإن الوقت لم يمض للتحول في هذا الاتجاه . إن أفضل طريقة وأبسطها لتعليم ابنك كيفية تسمية وتحديد انفعالاته هو ببساطة أن تسأله " وكيف تشعر تجاه ذلك ؟ " في كل مرحلة من مراحل العمر . وهذا السؤال هو بمثابة نقطة البداية التى يبدأ منها الولد التعبير عن انفعالاته .

ومع ذلك ، حيث إن العديد من الآباء والإخوة لا يعبرون عن انفعالاتهم مباشرة في محيط الأسرة ، فإن التحدث عن الانفعال يجب أن يصبح جزءا من حوار ومناقشات العائلة ككل . ومن الضروري جداً للأولاد أن يروا آباءهم يسألون هذا السؤال لأنفسهم ولأولادهم . فهذا ما سوف يحول التحدث عن المشاعر إلى أحد أعراف العائلة .

عندما يكون الأولاد صغاراً ، فإنهم يحتاجون إلى آبائهم لتزويدهم بأسماء المشاعر ، ويحتاج بعض الأولاد الكبار إلى ذلك أيضاً خاصة إذا لم يتلقوا المزيد من التعليم الانفعالي عندما كانوا صغاراً . إنك عندما تصيغ مشاعر طفلك الصغير فى كلمات ، فإنك بذلك تعكس هذه المشاعر (انظر الفصل الثالث) . علاوة على ذلك ، وحيث إن لغة الاستقبال (فهم معاني الكلمات) تنمو وتتطور قبل لغة التعبير (التعبير بالكلمات والإيماءات) ، يستطيع الأولاد فهم الرسائل الخاصة بانفعالاتهم حتى قبل أن يستطيعوا الكلام . ولذلك فإن عملية الانعكاس المبكرة تعد مهمة للغاية لتطور مهارات الذكاء الانفعالي عند الأولاد ، ثم بعد ذلك عندما يكبر الأولاد ويدخلون في مرحلة المراهقة ، فإن هذا السؤال البسيط " وما هو شعورك تجاه هذا الموضوع يا " توبي " ؟ " يمكن أن يدعم هذه المهارات الانفعالية .

حسناً ، إن ابني يخبرني عن مشاعره ... وماذا بعد ؟

أقدر دائماً الآباء الذين يسألونني فى جلسات العلاج عما يفعلون أو يقولون بعد أن يحكي لهم الابن عما يشعر به . إنها غالباً ما تكون تجربة جديدة عليهم ، لذا فإنهم عادة ما يجهلون ما الخطوات التالية لها . والقاعدة المهمة عند الاستجابة لانفعالات الأولاد هي : **يجب أن يستجيب الآباء لانفعالات الأولاد دون إشعارهم بالخزى** . إن تجربة الإحساس بالخزى نتيجة مشاركة الانفعالات أو الاحتياجات ربما تكون هي الرادع أو العائق الوحيد القوي للتطور الانفعالي الصحي لدى الأولاد . وإلى أن تتغير الأعراف الثقافية سوف يشعر الأولاد بالخزى في كل مكان تقريباً بسبب التعبير عن مشاعرهم أو احتياجاتهم الانفعالية . ونتيجة لذلك . من الضروري أن تجعل من أسرتك ومنزلك مكاناً آمناً لابنك للتحدث عن مشاعره . وإليك بعض الوسائل المحددة للاستجابة لتعبير ابنك عن انفعالاته .

الاستجابة الشائعة (والأفضل !) . حاول أن تنصت عندما يحكي لك ابنك عن شعوره تجاه شيء ما . وبعد ذلك استجب له قائلاً " أنا أدرك ذلك " أو " أنا أتفهم شعورك هذا " . إنه أمر بسيط للغاية . وبالطبع إذا كانت المشكلة التى يواجهها ابنك كبيرة وتحتاج إلى ما يزيد على مجرد التصديق عليها ، عندئذ عليك القيام بتقديم بعض الحلول للمشكلة .

كن مستعداً . ربما يكون عليك القيام ببعض التجهيزات الأساسية إذا كنت لا تشعر بعدم الراحة في التحدث عن المشاعر أو الاستماع إلى مشاعر الآخرين . وغالباً ما يكون هذا الأمر بمثابة محنة للآباء لأنهم ليس لديهم خبرة فى مجال التعبير الانفعالي (فقد تمت تنشئتهم وفقاً للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة أيضاً) . وعلى الرغم من أن الأمهات قد يكون لديهن المزيد من القدرة على التعبير عن انفعالاتهن ، فإن بعض السيدات لا يشعرن بالراحة أيضاً في التحدث أو الاستماع إلى مشاعر الآخرين .

إن عدم معرفة ماذا تفعل أو تقول عندما يعبر ابنك عن مشاعره واحتياجاته الانفعالية هي حالة شائعة للعديد من الآباء . لقد عملت مع

العديد من الرجال والنساء الذين يشعرون بالراحة في سؤال ابنهم عما يشعر ، ولكنهم لا يشعرون بنفس الراحة في الاستجابة لهم . وأذكر هنا أحد الآباء الذي كان يريد بشدة أن يساعد ابنه البالغ من العمر ١٠ سنوات والذى كان مكتئباً . وكان هذا الأب أحد الآباء الشجعان الذين وجهوا هذا السؤال : " ماذا أقول له بعد أن حكى لي عما يشعر به ؟ "

استخدم انفعالاتك لإرشادك . فكر في حاجاتك الانفعالية للحظة . فعندما تتحدث عن مشاعرك الإيجابية والسلبية ، فربما لا تحب أن يقاطعك أحد ، وربما تحب أن تستمع إلى أحد الأشخاص يقر ويصدق على ما قلته (" أنا أفهم ذلك " أو " هذا صحيح ") ، كما إنك لا تريد أن تشعر بالخزى بخصوص مشاعرك . إذا احتفظت بكل هذا داخل عقلك فإنه في المرة التالية التي يحتاج فيها ابنك التحدث عن مشاعره فإنك بلا شك سوف تستجيب بطرق صحية سليمة .

جرب ومارس المشاركة الوجدانية داخل الأسرة . وهى أحد الأوجه المهمة للتجربة الانفعالية حتى إننى خصصت الفصل الخامس بأكمله لهذا الموضوع . اقرأ الفصل الخامس من بدايته وحتى نهايته ، ثم تأكد أن أفراد أسرتك يتشاركون وجدانياً مع بعضهم البعض .

جرب ومارس التعبير الانفعالي الصحي داخل منزلك . يعتبر الغضب والخوف اثنين من أصعب الانفعالات من ناحية التنظيم . ويمكن أن يدمر غضب الآباء الأسرة إن كان خارجاً على السيطرة ويأتى في شكل عدوان لفظي أو بدني ، ولكن إذا تم التمرس على المشاركة الوجدانية بانتظام ، ففي هذه الحالة لن يخرج الغضب على السيطرة . والمشاركة الوجدانية هي علاج للعدوان والنرجسية والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

ولكي تعبر عن الغضب تعبيرا صحياً سليماً في منزلك ، حاول أن تدرس وتختبر أسلوب الغضب لديك . هل أنت عدواني سلبي (على سبيل المثال عندما تغضب فإنك تلزم الصمت) ، هل أنت من الذين ينفجرون وتعلو أصواتهم (مثلاً ، تتحدث بصوت عال وتصرخ) ، أو هل أنت عنيف بدنياً

(مثلاً تضرب ، وتركل ، وتصفع ، وتلقي بالأشياء بعيداً) . أين تعلمت هذا الأسلوب للتعبير عن الغضب ؟ إن معرفة أسلوبك الخاص للتعبير عن الغضب على قدر من الأهمية ، لأن ابنك يقتضى بك ويحاكى كل سلوكياتك بما فيها طريقة تعبيرك عن الغضب .

لذلك ، إذا كنت لم تتعلم بعد كيف تسيطر على غضبك ، فيجب أن تتعلم الآن . حدد مسببات غضبك ، وواجه الخوف الذي يكمن بالتأكيد وراء هذه المسببات وتعامل معه كشخص راشد وليس كطفل في الثانية من عمره . وإحدى الوسائل للتعامل مع غضبك هو أن تتحدث بصوت عال بينما تحاول السيطرة على الانفعال لديك (وهذا يعد نموذجاً رائعاً ليقتدى به طفلك) . إن قولك " أنا غاضب الآن ؛ لذلك أحتاج إلى الخروج لدقيقة حتى أهدأ " هو دليل إنك تعبر تعبيراً صحياً عن غضبك . وأخيرا ، حاول تدبر هذا : عندما يغضب ابنك ، هل تشعر بالخوف من غضبه ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، ما السبب ؟ هل يذكرك شعوره بالغضب بشخص آخر ؟ إذا كنت خائفاً من غضبه فيجب أن تتعامل مع هذا ، حيث إن خوفك هذا سوف يتداخل في كيفية تربيتك له .

وبالطبع ، فإن التدريب على التعبير الانفعالي السليم في المنزل يجب أن يشتمل أيضاً على انفعالات إيجابية . من بين المجموعة التي تأتى إلىّ فى العيادة توجد أسرة لديها ولدان في مرحلة المراهقة . فى هذه الأسرة يدعم الأبوان انفعالات ولديهما (تماماً مثل تدعيمهما لمهاراتهما الرياضية والدراسية) . ومن غير المدهش أن هذين الولدين محبوبان ، وناجحان ، وعلى قدر كبير من اللطف . وعلى الرغم من أن هذه الأسرة لها سلبياتها شأنها شأن كل الأسر ، إلا أن ما يجذب انتباهي في هذه الأسرة هي الطريقة التي يبتسمون ويضحكون بها معاً . فكثيراً ما أرى الأب يداعب ولديه وجميعهم تبدو عليهم السعادة . وأنا أشاركك هذه الملاحظة للتأكيد على أن تحديد والتعبير عن مشاعر الفخر والإنجاز والانتصار أو حتى مجرد المتعة والسعادة ضرورية مثلها في ذلك مثل التعبير عن الانفعالات السلبية .

مهارات وتجارب " ضرورية " لانفعالات الأولاد

إن هناك حاجة إلى مهارات وتجارب إضافية ـ بالإضافة إلى تلك الأساسية ـ وذلك من أجل تنمية تطور انفعالي سليم لدى الأولاد . وعند قراءتك الأولى للمهارات والخبرات التالية ، فإنها قد تبدو غير وثيقة الصلة بالموضوع ، لكنها في الواقع مرتبطة به ارتباطاً وثيقاً . إنها تعمل معاً لتدعيم التطور الانفعالي لدى ابنك .

دمج المهارات

كما ناقشنا من خلال هذا الكتاب ، فإن دمج المهارات يشير أساساً إلى الجمع بين الانفعالات مختلفة التكافؤ (بمعنى الإيجابي منها والسلبي) أو الجمع بين الفكرة والانفعال . وإليك بعض الأمثلة عن الانفعالات ذات التكافؤات المختلفة : يشعر " جاريد " بالغضب من والدته (انفعال سلبي) ولكنه لا يزال يشعر تجاهها بالحب (انفعال إيجابي) . يشعر " ريان " بخيبة الأمل لعدم انضمامه لفريق كرة السلة في المدرسة الثانوية (انفعال سلبي) ، ولكنه يشعر بالراحة لأن بذلك سيتوفر له المزيد من وقت الفراغ (انفعال إيجابي) . ويعطي دمج المهارات الأولاد أيضاً الفرصة للشعور بالعزاء عند الحزن أو الطمأنينة عند الخوف . والفكرة هنا هي أن أحد الانفعالات ـ خاصة الانفعال السلبي ـ لا يسيطر أو يهيمن على التركيز الكلي للولد وجميع طاقاته . ولسوء الحظ ، فإن دمج الانفعالات ليست مهارة معروفة جيداً أو مكتسبة .

وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن هذه المهارة تظهر لأول مرة في حوالي السنة العاشرة (" هارتر " و " وايتسيل " ١٩٨٩) ، ولكني أكتشفت أنه من السهل تعلمها واكتسابها في مراحل مبكرة من الحياة . فلقد علمت الأولاد بنجاح كيفية ممارسة هذه المهارة من سن الرابعة فيما فوق . والأمثلة على دمج الفكرة بالشعور تعد أكثر شيوعاً . كان " كايل " البالغ من العمر ست سنوات خائفاً من الذهاب إلى أرض الملعب حيث تضايقه مجموعة من المستأسدين بالمدرسة . ولكنه تذكر وفكر فيما قاله له والده عن الشعور بالأمان . فهو بإمكانه دائماً أن يجد أحد الأصدقاء للعب معه أو يخبر المدرس

إن أصابه أحد المستأسدين بالأذى . وببساطة ، فإن " كايل " ربما لا يزال يشعر بالخوف ولكنه يفكر في كيفية أن يبقى آمناً .

يكتسب التفكير والشعور عند دمجهما معاً أهمية كبيرة خاصة عند التعامل مع الغضب ، كما أوضحنا في الفصل السادس . وكلما أعاد الشخص التقييم (أو فكر بوعي) في رد فعله المبدئى ، زادت قدرته على إدارة دفة الأمور . أما عندما نترك الغضب دون تنظيم ، فيمكن أن يقوم بتحطيم أفضل ما لدينا . وينطبق هذا أيضاً على الانفعالات المرتبطة بالغضب مثل الغيرة والإحباط والخوف .

عندما يصاب الدمج بين الأفكار والمشاعر بالعطب . إن " جنون الاضطهاد " هو إحدى النزعات التى يكتسبها المراهقون حينما يدمجون بين التفكير والإحساس بطريقة غير صحية . وهذا أمر مهم يجب أن نذكره ؛ لأنه عندما يحاول المراهقون تنمية قدراتهم على " التفكير في عملية التفكير " يحصلون أحياناً على نتائج غير دقيقة . على سبيل المثال ، كم عدد المرات التي سمعت فيها أحد المراهقين يتهم فيها شخصاً بالحكم عليه أو " التحدث عنه " بينما في الحقيقة لم يحدث شيء كهذا ؟ في هذه المواقف ، يبدو أن خوف المراهقين يصبح مندمجاً مع أفكار غير صحية . وكما يعرف العديد من الآباء ، فإن استخدام التفكير المنطقى مع المراهقين لا ينجح دائماً . ومثل هذا النوع من الدمج غير الصحيح ربما يفسر السبب فى عدم تحقيق التفكير العقلي لأى نتائج . وأفضل منهج أو أسلوب تتبعه في هذا الموقف هو أن تصدق على وتعترف بانفعالات المراهق أولاً ، ثم تواجه التفكير الخاطئ أو النتائج الخاطئة فيما بعد .

وهناك مثال آخر على انحراف الدمج بين التفكير والإحساس ويشمل مخاوف الأطفال الصغار من الظلام والحشرات والكلاب والرعد والبرق والضوضاء العالية والأطباء ، وهكذا . وتبنى هذه المخاوف على نفس النوع من الاندماج المنحرف : فكرة غير صحيحة (مثلاً كافة الحشرات خطيرة) ترتبط بالانفعال بالخوف . ويمكن أن نقول إن بعض أنواع الفوبيا (المخاوف المرضية) متأصلة في هذا النوع من الدمج .

وبالنسبة للأطفال الصغار ، فإن أسلوبهم الحدسي في التفكير (تصديق ما يرونه أو يشعرون به) يمنع الدمج الصحيح . على سبيل المثال ، إذا تسبب

أحد الكلاب في شعور " جوزيف " البالغ من العمر ٣ سنوات بالخوف ، فإن جميع الكلاب ربما تكون مخيفة بالنسبة له ، أو إن تسببت العواصف الرعدية في إخافة " ريان " البالغ من العمر أربعة أعوام ، فإن جميع العواصف سوف تخيفه .

كيفية تعليم مهارات الدمج . وأهم ما يجب أن تعلمه عن الدمج هو ضرورة تعلمه في مرحلة مبكرة وباستمرار . وكل من المراهقين والأطفال الصغار الذين يتبعون مسار نمو طبيعى سيستطيعون فى النهاية النجاح فى دمج الأفكار الصحيحة مع الانفعالات (لذلك فالوقت في صالحك) . وأبسط الوسائل وأكثرها فاعلية لتعليم مهارات الدمج هى أن تبدأ فى تعليمها بأسرع ما يمكن وتستمر فى ذلك خلال مرحلة المراهقة . تحدث إلى طفلك وتحدث إليه أيضاً في مرحلة المراهقة عن مشاعره المختلفة . اسأله عما يشعر به حيال شيء ما ثم اسأله عن المشاعر التي تساوره . وإليك بعض الأفكار المحددة .

★ عندما يغضب أحد **الأولاد الصغار** من شخص ما ، ذكره بأنه لا يزال يحب أو يهتم بهذا الشخص (لا تسأله ، فقط أخبره ، وهذا يعلمه كيفية الدمج) . وعندما يغضب أحد **الأولاد المراهقين** ، اسأله عما إذا كان لا يزال يشعر بالمشاعر الإيجابية تجاه الشخص الذي غضب منه . وإذا قال لا ، عندئذ ذكره كيف أن هذه المشاعر لا تزال موجودة .

★ عندما يخاف أحد الأولاد الصغار ، علمه كيف يخلق لنفسه جواً من الأمان . فعندما يستخدم الآباء " رذاذ طارد الوحوش " قبل النوم للمساعدة في منع إصابة أطفالهم بالكواليس ، فإن هذه الطريقة تؤتى ثمارها لأن الأطفال يعتقدون أنها فعالة وبالتالى يشعرون بالأمان (فهم بذلك يدمجون التفكير بالشعور) . وعلى الرغم من أن الأطفال الكبار والمراهقين لن يصدقوا طريقة " رذاذ طارد الوحوش " ، فإن لديهم مهارات إدراكية متقدمة تساعدهم على التفكير العقلي والمنطقي لتهدئة مخاوفهم .

★ عندما يتحدث أحد الأولاد في أي سن عن أفكاره ، اسأله عما يشعر تجاه هذا الشخص أو الحدث . وتذكر أن الأفكار والانفعالات تتسم بأنها متداخلة كالخيوط .

إن القدرة على دمج الانفعالات المختلفة ودمج التفكير بالشعور هي أداة مهمة لتنظيم الانفعالات والاحتفاظ بالصحة العقلية . والعديد من الأشكال الرئيسية للعلاج النفسي تمتد جذورها في هذه العملية . إذا علمت ابنك هذه المهارات ، فربما تستطيع بالفعل المساعدة في حل بعض المشاكل أو على الأقل مساعدته على التأقلم بطرق صحية سليمة .

التفسير والتحليل الثقافي لوسائل الإعلام وبرامج التسلية (من عمر ١٠ سنوات فيما فوق)

كما ذكرت سابقاً ، فإن تحليل ما تعرضه وسائل الإعلام يعنى تحدى ما تبثه هذه القنوات من افتراضات عن الأولاد ومفهوم الرجولة والثقافة العامة . وتحليل وسائل الإعلام هي مهارة يمكن تعلمها بسهولة عندما تنمو لدى الأولاد مهارات التفكير المجرد (حوالي السنة الحادية عشرة تقريباً) . ولكن بعض الأولاد قد يبدون استعداداً للقيام بذلك على الفور . واستخدام تحليل وسائل الإعلام مع الأولاد هو فكرة مقتبسة من " كيلبورن " (١٩٩٩) ، و " بيفر " (١٩٩٤) واللذان اقترحا أن الفتيات يحتجن إلى تحليل الرسائل الثقافية الخاصة بوصف أجسام الفتيات .

ويحتاج الأولاد إلى التحليل لأسباب مختلفة ، ولكن يظل الغرض من التحليل هو نفسه : لمعرفة أن الواقع هو ما يمرون به وليس ما تبرزه وسائل الإعلام والترفيه دائماً من خلال الشاشة . ويعد التحليل لوسائل الإعلام مهماً بصفة خاصة فيما يتعلق بالتطور الانفعالي عند الأولاد ، لأنه إذا كنا نؤكد باستمرار للأولاد أن انفعالاتهم غير ضرورية وأن الرجال " الحقيقيين " لا يتحدثون عن انفعالاتهم ولا يخافون ، فإن الأولاد يمكن أن يعتقدوا أن هذه الرسالة هى الحقيقة والواقع . وباختصار ، إذا لم تساعد أبناءك على التحليل واكتشاف الرسائل الحقيقية التي تكمن خلف الرسائل الملفقة أو المبتكرة ، فسوف يظل الأولاد مخدوعين من قبل وسائل الإعلام .

وإحدى الوسائل لتحليل رسائل وسائل الإعلام مع ابنك أن تقول بصوت عال ما يخطر ببالك عند مشاهدة أحد المسلسلات الكوميدية في التليفزيون ، أو الإعلانات ، أو الأغاني ، أو الأفلام في السينما ، أو الرياضات والتي تدعم فكرة أن " الرجل مثل الآلة " . وهذا يتطلب منك أن تراقب أو تقضي الوقت مع ابنك في عالم وسائل الإعلام لديه . وثمة وسيلة أخرى للتحليل ، وهي أن تعطي ابنك محاضرة صغيرة عن الغرض الحقيقي لصناعة وسائل الترفيه حتى يستطيع إدراك فكرة أن هذه الصور هي فقط لأغراض التسويق .

عليك إجراء التحليل فى غضون ثواني . مجرد ثوان قليلة يمكن أن تكون فعالة للغاية خاصة إذا كان ابنك لا يحب أن تلقي عليه محاضرات . إن الأمر لا يستغرق وقتاً عندما تقول : " أنا لا أصدق أنهم جعلوا هذا الرجل يتصرف بعدوانية شديدة في هذا المشهد ، إن الشباب الحقيقي لا يفعل ذلك " أو " أنا أكره الطريقة التي تعرض بها هذه الأغنية السيدات على أنهن خلقن فقط لإشباع نزوات الرجال " (وبين الحين والآخر تأكد أن تتبع تعليقك بنظرة في عين ابنك " هل تتفق معى فى ذلك يا بني ؟ ") .

وتشمل أمثلة أخرى من تحليل ما يعرضه التلفاز والسينما : " هل رأيت كيف يبدو هذا الولد على أنه لا يقهر في هذا المشهد ؟ إن أي إنسان عادي سوف يرتعد أو يهرب ! " وبعد فترة وجيزة يمكن أن تقلل من حدة التحليل بضحكة تدل على عدم تصديقك لما يحدث فى الفيلم وتقول " هل يمكن أن تصدق ذلك ؟ " وسوف يفهم ابنك .

وثمة اقتراح أخير وهو تدعيم أية رسائل حقيقية وصحية تتعلق بانفعالات الأولاد والرجال تعرضها وسائل الإعلام . ومن المسلم به أن الرسائل التي تواجه الأنماط الضيقة غير الصحية الرجولية المتأصلة في القواعد التي تحكم سلوك الجماعة قليلة ومتباعدة ، لكنها موجودة . ويمكن أن يتم هذا " التحليل الإيجابي " باستخدام نفس وسائل الإعلام (المسلسلات الكوميدية ، والتلفاز ، والإعلانات التجارية ، والأغاني ، والأفلام ، والرياضات ، والمجلات ... إلخ) ، والتى لن تجد بها إلا أمثلة قليلة من الرسائل الصحيحة . ولكن حتى إن كانت قليلة جداً مقارنة بالأفكار " المثالية " عن الرجولة لا تدع هذه الأمور تفوت ابنك !

ولكي تلخص أساليب التحليل لوسائل الإعلام . حاول أن تجد أمثلة عن العنف والقوة والسيطرة والتي تخفي المشاعر الحقيقية للأولاد والرجال وواجه هذه الأمثلة حتى يستطيع الأولاد إدراك ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي ، وكذلك ما هو صحي ومفيد وما ليس كذلك .

شجع ابنك على قضاء بعضٍ الوقت مع الأطفال الأصغر منه سنا

ومن الوسائل الرائعة للمساعدة في حماية انفعالات ابنك من الاختفاء هي أن يقضي بعض الوقت مع الأطفال الأصغر سناً . وهؤلاء الأطفال يمكن أن يكونوا إخوته أو أبناء أخيه أو أخته أو أولاد عمه أو أصدقاءه أو الجيران . ويمكن أن تتنوع الأنشطة التى يمارسها الأولاد مع الأطفال الصغار ؛ فبإمكانهم اللعب معهم أو مجالستهم أو تغذيتهم أو حتى تغيير حفاضاتهم . إن وجود الأولاد مع أطفال أصغر منهم سناً يمنحهم الفرصة للتمرس على مهارات تنشئة الأطفال والمشاركة الوجدانية ومهارات الاتصال الانفعالي الأساسية . إن الاهتمام بالأطفال في سن ثلاث سنوات يتطلب أكثر من مجرد الاستجابة بشعارات القواعد التى تحكم سلوك الجماعة المختصرة . ويمنح قضاء الوقت أيضاً مع الأطفال الصغار الأولاد الفرصة للاتصال أو الارتباط الدائم بإحساسهم (مثل الحاجة إلى المساعدة في ربط الحذاء أو الأخذ بيده لعبور الشارع) . إن العديد من الأولاد يتعلمون كيف يخفون حساسيتهم وضعفهم واحتياجاتهم بدلاً من أن يطلبون التأييد أو المساعدة الاجتماعية للتعامل مع هذه المشاعر . ولكن رؤية الضعف في الأطفال الصغار يصبح وسيلة تذكيرية بحالة الإنسان الحقيقية ، بالإضافة إلى أنها تتحدى وتواجه القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

منع مضايقات وتوبيخ الإخوة الصغار أو الأقران

يغض العديد من الآباء الطرف عن مشاجرات أبنائهم مع بعضهم البعض أو مع أصدقائهم . عندما يكون اللعب مصدراً للمتعة يكون من المقبول تقبل ذلك ، ولكن عندما يقوم أحد الإخوة الكبار بمضايقة أو إخافة أقرانه أو

إخوته الصغار ، فإن هذا لا يعد متعة أو تسلية مفيدة . وإذا لم يتدخل الآباء في هذه الحالة ، فإن هذه تعد فرصة ضائعة لمساعدة الأولاد في تعلم مشاركة الآخرين وجدانياً (في رأيك ما هو شعور أخيك الأصغر عندما قلت له ذلك ؟ عليك الاعتذار الآن !") وسوف تكون فرصة ضائعة أيضاً لتعليم الأولاد أن وجودهم معاً لا يعني أن يكون لأحد الأولاد سلطة على الآخر .

اترك ابنك يهتم بالحيوانات الأليفة

يتعلم الأولاد كذلك ويمارسون مهارات انفعالية قيمة برعايتهم للحيوانات الأليفة . وتشمل هذه المهارات المشاركة الوجدانية (إطعام القطة عندما تكون جائعة أو اللعب معها عندما تكون وحيدة) ، الاندماج أو الارتباط العاطفي والانفعالي (تبادل الحب مع هذا الحيوان الأليف الخاص بالأسرة) . إن تملك أحد الحيوانات الأليفة غالباً ما يؤدى إلى مرور الولد بأول تجربة حزن له . فجميع الحيوانات الأليفة تقريباً ـ بداية من السمك الذهبي إلى حيوان " الهمستر " إلى الكلاب ـ نادراً ما تعيش إلى ما بعد مرحلة طفولة الولد . فتموت الحيوانات الأليفة من الشيخوخة أو تلقى حتفها في حوادث قبل أن يكبر الأطفال . ولذلك ، تقدم رعاية الحيوانات الأليفة فرصة للأولاد لتجربة الحزن وتلقي العزاء والمواساة في أوقات الحزن .

اطلب من مستشار التوجيه والمدرسين في المدرسة أن يركزوا على انفعالات الأولاد

المدارس الابتدائية . أعرف إحدى مستشارات التوجيه الموهوبات والتي حكت لي قصة مهمة عن أحد الأولاد المنضبطين في مدرستها الابتدائية . فقد أخبر والد " أليكس " هذه المستشارة أنه يريد أن ينضم " أليكس " لإحدى مجموعات التوجيه الموجودة في المدرسة . لقد ماتت والدة " أليكس " منذ عام ويعرف والده أنه يحتاج كل المساعدة الانفعالية المتاحة . وفي أحد الأيام كانت مستشارة التوجيه تقوم بشرح أحد الدروس الخاصة بالتعبير عن المشاعر ، وأثناء أحد التدريبات ، قالت فتاة هادئة في الفصل إن جدها قد توفى في عطلة نهاية الأسبوع ، وساد الفصل الصمت ، وبعد ذلك بثوان رفع أحد الأولاد في مؤخرة الفصل يده وقال وبشفاه ترتعد " نعم ، أنا متأكد أن لا

أحد هنا يعرف أن أبي مات العام الماضي " ، وساد الصمت الفصل ثانية . وبدأ الطفل في البكاء ولم يستطع التوقف .

وعرفت هذه المستشارة الحكيمة بالضبط كيف تخفف من حدة هذه التجربة لهذا الفصل . لقد نظرت إلى " أليكس " الذي كان قد تمرس بالفعل على طرق للتعبير عن مشاعره وأشارت إليه . وعرف " أليكس " تماماً ما عليه أن يفعله . ذهب " أليكس " إلى الولد الذي يبكي ودون أن يتحدث إليه بدأ يربت على ظهره وأعطاه بعض المناديل الورقية التي مررتها إليه مستشارة التوجيه . وجلس الفصل في صمت رهيب وهم يشاهدون الولدين يشعران ألم الحزن .

وأخبرتني مستشارة التوجيه أنه قبل أن ينتهي الدرس في ذلك اليوم ، تحدث الفصل عن الحزن والبكاء كوسيلة طبيعية وصحية للتعبير عن الانفعالات للجميع حتى للأولاد . وعندما سألت المستشارة عن آثار ما بعد التجربة على الولدين (هل نبذهما الفصل فيما بعد لإفصاحهما عن مشاعر الحزن ؟) قالت إنه وفقاً لملاحظاتها وتقرير مدرس الفصل ، فإن الفصل بدا أكثر ارتباطاً بعد هذه الحادثة ؛ فلقد قربت بينهم . وحتى يومنا هذا ، أستطيع أن أتخيل الآثار طويلة الأجل على هؤلاء الأولاد . لكي تصبح مثل هذه الأمور : التعبير عن الحزن والبكاء في المدرسة وتلقي العزاء أموراً لا بأس بها ـ يجب أن يكون جميع الأولاد محظوظين للغاية .

المدرسة الإعدادية والثانوية . لا ينظر الأولاد الصغار إلى الاستشارة والتوجيه في المدرسة على أنها " أمور تتصف بالأنوثة " ، ولكن عملية التوجيه يمكن أن تصبح خرقاً وكسراً للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة في المدرسة الإعدادية والثانوية وذلك عندما تصبح القوالب النمطية الخاصة بالنوع أشد صلابة . ومع ذلك ، عندما يكبر الأولاد لا تتغير احتياجاتهم إلى التعبير الانفعالي . وأنا أكتب هذه الكلمات ، أتذكر مجموعة عملت معها في المدرسة الثانوية والتى كانت مهمتها التدخل لدي الطلاب المعرضين لمخاطر الرسوب أو تعاطى الشراب أو المخدرات . وكانت هذه المجموعة تتكون من عشرة من الأولاد . وأثناء الاجتماعات الأسبوعية للمجموعة ناقش الأولاد كل شيء عن تقديراتهم وفصولهم وآبائهم وصديقاتهم وحتى مشاكل المخدرات والشراب .

وفي الجلسة الأخيرة اعترف الأولاد وبالإجماع أنهم أحبوا المجموعة (ليس فقط لأنها أخرجتهم من الفصل) . وبينما كان كل ولد يذكر أمامنا الأسباب التي دفعته إلى حب المجموعة ، شعر الأولاد بالدهشة . فلقد قالوا إنهم أحبوا بالفعل الجلوس والتحدث إلى بعضهم البعض عن الأمور المهمة . وكان أحد الأولاد ويدعى " بوبا " صامتاً بينما يتحدث الآخرون . لقد كان مفتول العضلات وشعره يصل إلى كتفيه ويغطى جسده الأوشام . وقد قال " لقد كنت أشعر بالغضب الشديد في بادئ الأمر لوجودي في مجموعة تقوم بعمل أشياء تتصف بالأنوثة " ، وتوقف ثم تابع حديثه " لكن الوقوع في مشكلة كان أفضل شيء فعلته في حياتي ... لأنه ساعدنى على أن أكون في هذه المجموعة " . ويبدو أنه حتى شباب المدرسة الثانوية الذين يتميزون بالخشونة والقسوة لا يحتاجون فقط بل إنهم يحبون أمور التوجيه " التي تتصف بالأنوثة ". كما شاركت أيضاً في إنشاء مجموعة تتعامل مع الذين يمرون بمواقف حزينة في المدرسة الإعدادية وكانت لها نفس النتائج . فلقد أحب الأولاد جميعاً هذه التجربة التى مكّنتهم من التحدث في الأمور التي تتعلق بالأولاد مع بعضهم البعض ومع الكبار الآخرين .

أهمية الحدود البدنية والنفسية

تشمل الحدود النفسية طرق تفكيرك وشعورك والتى تعد جميعها متأصلة في احتياجاتك الانفعالية . ويصعب فهم وإدراك الحدود النفسية أكثر من الحدود البدنية لأنك لا ترى الحدود النفسية ، ولكنك تشعر بها عندما يتجاوز أحد الأشخاص أحد هذه الحدود : يخبرك أحد الأشخاص أو يطلب منك شيئاً لا تشعر بصحته . ونفس الشيء ينسحب على الحدود النفسية التي هي من الناحية الأساسية حيزك الشخصي . بالطبع إنك لا تشعر بالراحة عندما يتجاوز شخص ما حدودك البدنية ؛ عندما يلمسك أحد فى الوقت الذى لا تحب أن يلمسك فيه ، أو عندما يقف أحد الأشخاص على مقربة شديدة منك أثناء الحديث معك .

ويتمتع حديثو الولادة والأطفال بالقليل جداً من الحدود حيث لا يزال هويتهم مندمجة مع هوية آبائهم . ولكن عندما يدخلون مرحلة الطفولة أو المراهقة ، يصبحون أفراداً مستقلون بذواتهم ويحتفظون بحدودهم النفسية

والبدنية . وتساعد الحدود النفسية الأطفال على التميز إلى حد ما وذلك بتحديد أوجه تفردهم .

وتساعد أيضاً الحدود البدنية والنفسية الأطفال على أن يظلوا في أمان بعيداً عن الأذى . وعندما يكبر الأطفال قد تجدهم يقولون : " أنا لم أعد أريد أن أعانق أو أقبل العمة " جاسمين " بعد اليوم " . وفي الحقيقة توجد أعراف اجتماعية تتعلق بالحدود البدنية والنفسية لكل من الأطفال والكبار وتشمل مدى دنوك من أحد الأشخاص وأنت تتحدث إليه ، أو ما إذا كان الآباء هم الذين يقررون العمل المستقبلي لطفلهم أو يختارون له أصدقائه . ومن الواضح أن هذه الحدود تختلف من ثقافة إلى أخرى . وفي الهند ، يقترب الناس من بعضهم جداً وهم يحيون بعضهم البعض في الشارع . وفي فيتنام ، لا يزال الأطفال هم مصدر الأمان الاجتماعي (والمالي) لآبائهم . وباختصار ، ربما تحدد الثقافة حدودنا وتؤسس الأعراف التي تحكم الجماعات ، ولكن مازال بإمكاننا أن نقرر إذا كانت هذه الحدود ضارة أو مفيدة لنا في النهاية .

وإحدى الوسائل التي تشوه بها الحدود البدنية عند الأولاد تكون من خلال ممارستهم الألعاب الرياضية العدوانية ، أو طقوس التحول العنيفة التي تتضمن تجاهل الألم البدني والخطر . ويقدم التدريب العسكري (مثل معسكر تدريب الأسطول البحري) مثالاً آخر عن كيفية تشويه الحدود البدنية ، وإن كان جميع المشاركين فى هذه المعسكرات ـ سواء الطلبة أو الأساتذة ـ يوافقون ضمنياً على حدوث هذا التشويه . ولكن في حياتهم اليومية لا يعطى الأولاد موافقتهم على تشويه حدودهم البدنية ؛ إنهم فقط يتبنون القواعد التي تتشبع بها ثقافتنا : لابد أن يصاب الأولاد ولا يعترضون على الإصابة وبالتأكيد لا يشعرون بها . وهذه الرسائل قد يكون لها جذورها في أدوار " الرجل كمحارب " أو " الرجل كمدافع عن بلده " ، ولكن عندما لا تكون هناك حاجة للهيمنة الجسدية من أجل البقاء ، يبدو من غير الملائم أننا لا نزال نكلف الأولاد بتقلد دور عدم المبالاة وتجاهل الألم البدني . وإذا تغير هذا العرف الثقافي إلى احترام الحدود البدنية للأولاد ، فمن المحتمل جداً أن يحترم الأولاد الحدود البدنية للآخرين .

تعليم الحدود البدنية

إن التغذية الاسترجاعية ومناقشة الأولاد في سلوكهم يمكن أن يساعدهم في تعلم الحدود الخاصة بهم وحدود الآخرين . على سبيل المثال ، قد لا يفهم " إيريك " أن الضرب سلوك خاطئ . إنه يشعر بالغضب الشديد ولذلك يضرب أخاه الأصغر . ما هي المشكلة ؟ عندما يترك " إيريك " دون توجيه ، لن يتعلم أن سلوكه قد تجاوز أحد الحدود وأن أخاه الأصغر له الحق فى ألا يؤذى بدنياً .

وعندما يكبر الأولاد ، تنمو لديهم المهارات الخاصة بالمشاركة الوجدانية ويتعلمون القواعد الاجتماعية ، وفى هذه المرحلة يعكس سلوكهم بصورة طبيعية الحدود البدنية بين أنفسهم وبين الآخرين (بالطبع ، إلا إذا تم تعليمهم مجموعة مختلفة من القواعد التي تتجاهل هذه الحدود) . وهكذا ، فإن اكتساب مهارات الحدود البدنية ـ شأنها شأن كافة المهارات الأخرى ـ يبدأ مع فهم حدودك الخاصة . وجميع هذه المهارات متأصلة في الفلسفة الأساسية لاحترام الجسم البشري .

يمكن أن يبدأ الآباء في تعليم أبنائهم الحدود البدنية قبل سن عامين ويستمرون في تعزيز هذه الحدود خلال مرحلة الطفولة . وعندما يطبق الأولاد هذه الحدود ، لن يتصرفوا فقط بطريقة أكثر أمناً بالنسبة لأنفسهم ، ولكنهم أيضاً سوف يتصرفون باحترام تجاه الآخرين . وإليك بعض الاقتراحات لتعليم الأولاد الحدود البدنية :

★ علم أطفالك لماذا يجب على الآخرين ألا يضربوهم أو يؤذوهم .
★ دع الأولاد الكبار يعرفون أنهم غير مضطرين لاستخدام " العنف والخشونة " أو تقبل المعاملة العنيفة من أى أحد . وعلمهم كذلك أن الاهتمام بالألم وتجنبه هي احتياجات بشرية لدي الجميع .
★ علم الأولاد ما يتعلق بالحدود البدنية . وساعدهم على التعرف على أجزاء جسمهم ، وعن اللمسات الجيدة والسيئة ، وألا يحتفظوا بالأسرار .
★ ساعد الأولاد على معرفة قدراتهم وحدودهم البدنية . وعلمهم كيف يكون بعض الأولاد أكثر قوة وخشونة من نظائرهم ، وكيف أن معظم الأولاد يكونون أقوى من الفتيات (بعد اكتمال مرحلة البلوغ) . ووضّح لهم

كـذلك كيـف يتعـاملون مـع قـوتهم وألا يسـتخدموها في السـيطرة علـى الآخرين وإيذائهم .

★ معظم الأولاد لا يعرفون الكثير عن اللمسـة الرقيقـة . نعـم ، إنهـم عنـدما كانوا أطفالاً صغاراً كان الكبار يداعبونهم ويحتضونهم . ولكن في وقت ما في مرحلة الطفولة المتأخرة تتراجع " نسبة الحنان " البدني لـدى الأولاد (ويعود ذلك بدرجة كبيرة إلى خوف الآباء من أن يضعف أولادهم) . إذا أردت من ابنـك أن يظهـر الحـب ، فأنـت في حاجـة إلى إظهـار الحـب دائماً له !

تعليم الحدود النفسية

الحدود النفسية هى إحساس تشعر بـه يسـاعدك علـى معرفـة أيـن تبـدأ أفكارك ومشاعرك وأين تنتهي ، وكذلك أين تبدأ مشـاعر شـخص آخـر وأيـن تنتهي . على سبيل المثال ، إذا أتى والد " دانى " ـ الطفل الـذي يبلـغ مـن العمر ثماني سنوات ـ غاضباً من عمله في أحد الأيـام ، فإنـه مـن الواضـح أن " دانى " ليس مسئولاً عن مشاعر والده (ولكن ربما لا يعرف " دانى " ذلـك وربما يشعر بطريقة ما أنـه قـد تسـبب في غضـب والـده) ، أو إذا قـال والـد " دانى " له :" يجـب أن تصـبح يـا " دانــى " سمسـاراً في البورصـة عنـدما تكبر " ، فإنه من الواضح هنا أن أفكار " دانى " الخاصـة قـد تم تجاهلـها . وعلى الرغم من أن هذه تبدو نماذج غير ضارة ؛ فإن الفكرة الأساسية هـي أن الأطفال الصغار لديهم القابلية لتقبل هذه الأفكار والمشـاعر الخاصـة بـالآخرين لأن حدود الأطفال الصغار تتمتع بقابلية كبيرة للاختراق . فعندما تخـبر أحـد الأطفـال أنـه مسـئول عـن مشـاعر شـخص آخـر أو تخـبره كيـف يفكـر أو يشعر ـ أو لا يفكر أو يشعر ـ فإنك بـذلك تخـترق وتتجـاوز الحـدود النفسـية لهذا الطفل .

يمكن أن تصبح تجارب وإدراكات الأولاد مشوهة عندما تملى علـيهم عـدم التفكير أو الشعور بطريقة معينة . وكمـا ناقشـنا في الفصـل الخـامس ، يمكـن لقـدرات الأولاد علــى المشــاركة الوجدانيــة أن تتــأثر عنــدما يــتم اخــتراق حدودهم ؛ الأمر الذي يؤدي إلى المزيـد مـن ـ أو قلـة ـ المشـاركة الوجدانيـة . وعلى الرغم من أن الأولاد والرجال يستطيعون دوماً التعبير عن أفكـارهم أمـام

الناس (كتابة الدستور ، تسجيل تاريخ العالم ، القيام بالاكتشافات العلمية ... إلخ) ، إلا إنه ليس متاحاً للأولاد والرجال التعبير عن أفكارهم العاطفية الحميمة ومشاعرهم . وأعتقد أن هذا لا يساهم فقط فى تقييد التعبير الانفعالى لدى الأولاد ، ولكنه يعمل أيضاً على حدوث فوضى حدودية . فيتعلم الأولاد الانتقال بحدودهم النفسية إلى مسافة كبيرة إلى الداخل إلى درجة تطمس أفكارهم ومشاعرهم .

والأوامر والنواهى التالية هي إرشادات أساسية يمكن أن تساعدك في تعليم الأولاد الحدود النفسية السليمة في أي مرحلة من مراحل العمر .

★ اسأل الأولاد كيف يشعرون ويفكرون . لا تخبرهم كيف يجب أن يشعروا أو يفكروا .
★ استمع إلى الأولاد ؛ لا ترهقهم بأفكارك ومشاعرك .
★ عليك الإقرار والاعتراف بأفكار ومشاعر الأولاد ، ولا تجعلهم يشعروا بالخجل منها .
★ ساعد الأولاد على فهم كيف أنه بإمكانهم التفكير والشعور بطريقة مختلفة عنك وأنه لا بأس من هذا .
★ ساعد الأولاد على تعلم كيفية المشاركة الوجدانية مع الآخرين دون تبني هوية أو مشاكل الشخص الآخر . فيجب أن يتعلم الأولاد كيفية تعزية ومواساة شخص يتألم دون الشعور كما لو أن مسئولية إصلاح الأمور تقع على عاتقهم (إلا إذا كانوا السبب فى شعور هذا الشخص بالألم) .
شجع الأولاد على الاحتفاء بنجاح شخص آخر دون الحاجة إلى منافسته .

خاتمة

يقدم هذا الفصل أدوات محددة للآباء الذين يرغبون في تطوير التنمية الانفعالية السليمة لدى أولادهم . وتشمل هذه الأدوات الاعتراف بانفعالات الأولاد ، وتعليمهم مهارات الدمج ، وتشجيعهم على قضاء الوقت مع الأطفال الأصغر منهم سناً ، والاهتمام بالحيوانات الأليفة . وقد ناقشنا أيضاً أهمية تحليل الرسائل التي تبثها وسائل الإعلام عن الرجولة ، وعلاقة الحدود

النفسية والبدنية بالتنمية الانفعالية . وأنتم كآباء مسئولون عن مهمة تشجيع المدارس للاهتمام بالتنمية الانفعالية للأولاد . ولأن كلاً من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة وقواعد عدم الإفصاح عن المشاعر تؤثر باستمرار في الأولاد ، فمن الضروري للغاية أن نعلمهم أهمية أن يكون لهم انفعالات ونعلمهم أيضاً كيفية التعامل معها . فإذا لم يتعلم الأولاد هذه المهارات الانفعالية السليمة داخل أسرهم ، فأين سوف يتعلمونها ؟



إلى الكبار في حياة الأولاد : طرق عملية لدعم التنمية الانفعالية لدى الأولاد

" لا شك أن بإمكان مجموعة صغيرة من أصحاب الفكر والمبادئ أن يغيروا العالم " .
في الحقيقة لقد حدث هذا بالفعل .

ـ " مارجريت ميد "

يمكن للعديد من الرجال والنساء تقديم المساعدة التي تغذى التنمية الانفعالية لدى الأولاد . وهذه المساعدة يمكن أن تتنوع من سؤال الأولاد بطريقة ذكية مهذبة عن شعورهم تجاه شيء ما ، إلى إخبارهم مباشرة أنه من الطبيعي أن تكون لديهم مشاعر . أو قد تتضمن المساعدة توعية الآباء بضرورة الاهتمام بجانب التنمية الانفعالية لدى أولادهم . إن المدرس الذي يثني على أحد الأولاد أثناء اجتماع مجلس الآباء والمدرسين قائلاً بأنه يتمتع بـ " عقل راجح وقلب رقيق " ، يستخدم أسلوباً ومنهجاً ذكياً ، تماماً مثل المدرب

الذي يصف فريقه من الأولاد بأنهم " على قدر كبير من الاهتمام والتنافس " . والمنهج الأكثر مباشرة يتجلى فى هذا المثال : الجد الذى يقول للأب شديد القلق " كم كنت أتمنى يا بنى أن أكون داعماً ومؤيداً لك عندما كنت صغيراً ، إن ابنك في حاجة إليك ... أظهر له أنك تفهم مقدار ما يساوره من شعور سيىء الآن " .

وبحكم عملي كمعالجة وأستاذة جامعية ، فأنا أستخدم المنهج المباشر . لذا فأنا أؤكد صراحة أن انفعالات الأولاد مهمة ، وعلى الرغم من ذلك كثيراً ما يتجاهل الكبار أو ينبذون هذه المشاعر . كما إنني أضيف أن تجاهل انفعالات الأولاد ليس صحياً للأولاد ، وأن لكل منا دوراً في تغيير هذا النمط . بعد ذلك أتحدث عن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ؛ هذا النظام غير الصحي فى السلوك الذى يتبعه الأولاد غالباً في محاولة ليصبحوا رجالاً (انظر الفصل الثاني لتتعرف على هذه القواعد) . وأنا أستخدم المنهج المباشر لأنني أعتقد أنه كلما ازداد عدد الذين يعرفون عن كل هذا ، تحسنت الفرص لدينا لتغيير هذه الأنماط السلبية لصالح الأولاد .

توسيع آفاق جميع المحيطين بالأولاد

على الرغم من أن الكتاب بأكمله موجه للآباء والكبار المهتمين بالتنمية الانفعالية للأولاد ، فإن هذا الفصل يركز كلية على الأدوار التي يلعبها الكبار الآخرون في حياة الأولاد . ولكن سوف يستفيد كذلك الآباء من قراءة هذا الفصل لأنه يقدم وجهة نظر قيّمة عن ماهية هؤلاء الكبار وكيف يؤثرون فى تنمية انفعالات الأولاد . ويتضمن هذا الفصل توجيهات عملية واقتراحات محددة لمساعدة الأولاد على التطور بطرق سليمة خاصة فيما يتعلق بمهارات التعبير الانفعالي . ولكن قبل الاستمرار في القراءة ثمة سؤال مهم يجب أن يوجه لجميع الكبار في حياة الأولاد وهذا السؤال هو : **هل سيتحول الولد إلى ولد ضعيف أو يشبه الفتيات إذا قمت بتدعيم أو تأييد انفعالاته ؟**

عامل الأنوثة

وتأتي الإجابة بالنفي عن السؤال السابق ، فلن يتحول الأولاد إلى أشباه الإناث عندما ندعم ونعزز تعبيرهم عن انفعالاتهم . ولكن لسوء الحظ ، لا يصدق معظم الناس هذا . ويساهم مثل هذا الخوف في تعزيز المقاومة التي تفرضها الأعراف الثقافية على تعبير الأولاد عن انفعالاتهم . والأمر ببساطة هو أن الآخرين سوف ينظرون إلى الولد الذي يشعر ويعبر عن انفعالاته على أنه " أقل " من الأولاد العاديين ، وسوف يرفضه المجتمع بسبب عدم اتباعه للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة (التي سبق عرضها في الفصل الثاني) . ولكن الحقيقة هي : **احترام وقبول مشاعر الأولاد لا يخلق أولاداً أشباه إناث ، بل إنه يخلق آدميين .**

وكما ناقشنا في الفصل السابق الخاص بالآباء ، فإنه على الرغم من أن انفعالات الفتيات تحظى بالمزيد من الدعم في ثقافتنا مقارنة بانفعالات الأولاد (خاصة الانفعالات الحساسة أو الضعيفة) ، فإن النتائج السلوكية أمام الناس تبدو متشابهة بالنسبة للأولاد والبنات . ففكر مثلاً في مدى ندرة أن ترى الأولاد أو الفتيات يبكون أمام الناس . في الحقيقة ، إن الفتيات يأبين أن يظهرن ضعفهن في المدرسة أو في ملعب كرة البيسبول أكثر مما يفعل الأولاد . وأعتقد أن الطريقة التي يحاول بها الكبار منع الأولاد من أن يصبحوا أشباه إناث عن طريق تعليمهم عدم التحدث عن مشاعرهم تساعد فقط في تقليل والحد من تعبير الأولاد عن انفعالاتهم . وقد يكون أسلوب " زيادتهم خشونة وصلابة " مفيداً بالنسبة للمحاربين ، ولكنه ليس مفيداً لتنمية انفعالات الأولاد .

إن القضية الحقيقية ليست من يبكي أو من لا يبكي أمام الناس بالطبع ، حيث إن القضية هي : عندما يجابه الأولاد والفتيات مختلف التحديات أو الصراعات ، تستطيع الفتيات الوصول إلى مجموعة أكبر من المهارات الانفعالية مقارنة بالأولاد . وهذا ليس عدلاً ، ولذلك يحتاج الأولاد إلى من يعلمهم كيف يشعرون ويعبرون عن انفعالاتهم دون أن يؤثر ذلك على كونهم أولاداً حقيقيين . ومن الضروري بالنسبة للكبار في حياة الأولاد ألا يتقبلوا فقط انفعالات الأولاد بل يعترفون بها ويغذونها . والنتيجة النهائية لذلك أن

الأولاد سوف يعرفون كيف يشعرون . ولن ينتهي بهم المطاف كمنبوذين اجتماعياً . إن التخلص من " الخوف من أن يصبح الولد أنثوياً " المتأصل بشدة في الثقافة يمكن أن يكون أكبر التحديات التي يواجهها العديد من الكبار (وليس من غير المدهش أن الأولاد يواجهونها أيضاً) .

الآباء بالتنشئة أو التربية

يتشابه الدور الذي يلعبه الآباء بالتنشئة في مساعدة الأولاد لتنمية تعبير انفعالي سليم بالدور الذي يلعبه الآباء الأصليون . ولكن الآباء بالتنشئة أمامهم تحد إضافي وهو أن ليس لديهم الوقت الكاف للمساعدة في مثل هذا الوجه من التنمية ، كما إنهم لا يستطيعون القيام بذلك دون أن تجمعهم علاقة ارتباط آمنة أو سليمة مع أولادهم بالتربية . وهناك تحدي إضافى أمام هؤلاء الآباء وهو أن الابن بالتنشئة قد تعرض للإصابة أو المعاناة الانفعالية بطريقة ما ؛ فهو إن لم يكن مر بسوء المعاملة الجسدية أو الإهمال ، فإنه عانى من الحزن الناتج عن انفصال والديه .

الحزن والضغط ليس له عمر معين أو حدود خاصة بالنوع

إن متاعب الحياة وأحزانها لا تختلف فى تأثيرها كثيراً باختلاف المرحلة العمرية . فعلى الرغم من أن الأطفال الصغار جداً قد لا يكون لديهم أية ذكريات لفظية واعية عن فقد والديهم ، إلا أنهم يدركون أن علاقاتهم بالآخرين يشوبها التمزق . ويستفيد الأطفال بالتنشئة بشدة ـ خاصة الأولاد الذين يستطيعون إخفاء مشاعرهم جيداً ـ من أى عون يقدم لهم من قبل شخص ذى مهارة وقدرة على مساعدتهم على تجاوز أحزانهم . وإذا عانى هؤلاء الأطفال أيضاً من سوء المعاملة والإهمال (وغالباً ما يكون هذا هو الحال مع الأطفال بالتنشئة) ، فإن حزنهم يمكن أن يتطور ليصابوا بضغوط ما بعد الصدمة .

وأشجع بشدة الآباء بالتنشئة على قراءة الكتب الخاصة بعملية الحزن (وأعراض ضغوط ما بعد الصدمة إن كان أطفالهم يعانون منها) . وقد تكون الكتب التي تدور حول الأطفال بالتنشئة والحزن من أنسب وأفضل الكتب ،

ولكن أي كتاب عن الحزن لدى الأطفال قد يكون مفيداً . وتشمل الأمثلة على ذلك : كتاب " إيمسولر " ، " توجيه طفلك خلال مرحلة الحزن " (٢٠٠٠) وكتاب " الحزن ليس سيئاً : مرشد الأطفال ممن كابدوا أحزاناً " للكاتب " موندى " (١٩٩٨) . وسوف تلاحظ وأنت تقرأ هذه الكتب أنها تدور أساساً حول الانفعالات . إن مساعدة الأطفال في أي مرحلة من مراحل العمر للتعبير عن انفعالاتهم هو جزء من علاجهم ، خاصة بالنسبة للأولاد التي ربما تعرضت مشاعرهم للإهمال ، وإلا فإن انفعالاتهم سوف تظهر " بطريقة غير مباشرة " متخفية في شكل أعراض جسمانية ، ومعاودة الألم الذي مروا به في الماضي . وتعتبر السلوكيات العدوانية والاكتئاب الذهني صوراً أخرى معروفة للتعبير غير المباشر عن الانفعالات .

كما أوصي أيضاً بأن يقرأ الآباء بالتنشئة الفصل الثاني والثالث والرابع والسابع من هذا الكتاب . وتقدم هذه الفصول الأربعة مجتمعة خلفية قوية عن انفعالات الأولاد وما يفعلونه حيالها . وعند قراءة الفصل الخاص بالتطور الانفعالي عند الأولاد (الفصل الثالث) ، من الضروري ألا تركز فقط على العمر الحالي للولد بالتنشئة . فحتى لو كان عمره عشر سنوات ، فاقرأ الفصل كاملاً ، حيث إنه يقدم معلومات عن مراحل التطور السابقة والمهارات الانفعالية التي ربما يحتاج الولد إلى تعزيزها . وهو يصف أيضاً المهارات الانفعالية التي سوف يحتاجها الولد في الشهور والسنوات القادمة .

كيف يؤثر الارتباط على الانفعالات ؟

يعتبر الارتباط أحد الجوانب المهمة في التنمية الانفعالية للطفل بالتنشئة . ويشير الارتباط إلى العلاقة الخاصة أو التناغم بين البشر . والارتباط في أوضح معانيه يدور حول البقاء الانفعالي . وبالنسبة للطفل ، يتطلب الارتباط الشعور بالأمان ، والأمن ، وفهم الآخرين له ، وتلقي الرعاية ، والقدرة على تقديم الرعاية في المقابل . إن عملية الارتباط هي عملية تبادلية بين الطفل والأب بالتنشئة ، ومع ذلك فإنه في بعض الأحيان يحدث الارتباط من جانب واحد فقط .

وقد لاحظت أنه عندما يرتبط الولد بالأب بالتنشئة ، ولا يرتبط الأب بالتنشئة بالولد ، يستطيع الأولاد تنمية مهارات انفعالية سليمة في هذه البيئة

المؤقتة . ومع ذلك ، ليس هو الحال فى حالات الكفالة التامة . ولكن لابد من وجود عنصر الارتباط أو تطوره في علاقات الرعاية الدائمة للأطفال . ولذلك ، يوصي أن يتسم الآباء بالتنشئة بالصدق مع الابن عن الفترة التي سوف يمكثها معهم . وعلى الرغم من أن بعض الآباء بالتنشئة يخبرون الأبناء بأنهم لن يقضون معهم إلا فترة قصيرة ، إلا أن هؤلاء الأبناء يقررون مناداة آبائهم بالتنشئة بأمى أو أبى بأي حال من الأحوال . وهم يقومون بذلك لأنهم في حاجة إلى من يرتبطون به .

أحياناً يرتبط الأب بالتنشئة بالابن ولكن الولد لا يصبح مرتبطاً بالأب بسبب ضغوط ما بعد الصدمة (وهو اضطراب خاص بعملية الارتباط) ، أو لأنه كبير لدرجة يدرك معها أن هذه علاقة مؤقتة . وقد لا يرتبط الابن لأنه لا يريد أن يخاطر بآلام ناتجة عن المزيد من الخسارة ، أو لأنه لا يزال مرتبطاً بأحد الذين يرعونه أو والديه الأصليين . وبغض النظر عن السبب ، فقد لاحظت أن الآباء بالتنشئة يمكنهم " النجاح والمضي قدماً في العلاقة " بهذه الطريقة من الارتباط من جانب واحد ، على الرغم من أنهم فى هذه الحالة يتحملون المزيد من الأعباء الانفعالية والمشاركة والرعاية أكثر مما يفعل الطفل . ولكن هذا لا يمنع أن هؤلاء الأبناء لا يقدمون للكبار بعض المكافآت القليلة الملموسة (عناق ، تقبيل ، مدح ، إطراء ، رعاية) . وبأى حال من الأحوال تظل هذه العلاقة مثمرة ومفيدة للتنمية الانفعالية للأولاد .

التعبير الانفعالي يمنع
انفعالات الأولاد من الاختفاء

على الرغم من أن الارتباط هو أحد الأوجه المعقدة والمهمة فى التنمية الانفعالية السليمة ، فإن القاعدة الأساسية لتطور التنمية الانفعالية عند الأولاد هي مساعدتهم على تحديد والتعبير عن انفعالاتهم ، فهذا من شأنه أن يساعد في تخفيف عملية الحزن ، وأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة ، وتنمية الانفعالات بوجه عام . إن الهدف النهائي بالنسبة للأولاد (جميعهم في الواقع) هو وضع مشاعرهم في صورة كلمات يوجهونها لشخص يثقون به . لهذا ، فإن الأمر لا يقتصر على تعليم الأولاد السيطرة على المهارة

الانفعالية ، بل إنه يتمركز كذلك حول المرور بعلاقة صحية سليمة ـ وهي العلاقة التي يمكن التعبير فيها عن الانفعالات .

بعض الكلمات للآباء بالتنشئة . وفقاً للعديد من المعايير ، فإن ابنك يعتبرك مثله الأعلى ، ويرجع السبب فى هذا إلى حقيقة أنك وابنك بالتنشئة من نفس الجنس . ولذلك ، أنت في حاجة إلى أن تعي حقيقة أن ابنك بالتنشئة يراقبك بحثاً عن الدلائل الخاصة بكيفية أن يصبح رجلاً (بنفس الطريقة التي كنت تراقب والدك أو الرجال الآخرين في حياتك) . كما إنه سيرصد كل ما تقوله أو لا تقوله عن انفعالاتك الخاصة . وإذا اتفقت مع الأفكار الأساسية في هذا الكتاب (إن انفعالات الأولاد مهمة والتعبير عنها هو حق لكل ولد منذ لحظة الميلاد) ، عندئذ عليك أن تثق في كل ما ستقوله لابنك أو تفعله حيال انفعالاته وانفعالاتك .

بعض الكلمات للأمهات بالتنشئة . بسبب الاختلافات البيولوجية في الجنس واختلاف الدور الخاص بنوع كل منكما ، فأنت لا تعتبرين نموذجاً أو قدوة له . ولكنك لا تزالين قدوة مهمة للغاية بالنسبة له لكونك إنسانة . إنك إن آمنت أن انفعالات ابنك ذات أهمية وأن الشعور بها والتعبير عنها ضروري بالنسبة له ، كونى على ثقة إذن بأن كل ما تفعلينه أو تقولينه عن انفعالاته (وانفعالاتك) سوف يكون مفيداً له . وعلى الرغم من أن الولد سوف يبحث عن شخصيات من الرجال بحثاً عن الدلائل الخاصة بكيفية أن يصبح رجلاً حقيقياً ، فإنه سوف يبحث أيضاً عن دلائل تتعلق بكيفية أن يكون علاقات سليمة وصحيحة مع الآخرين . أتذكر أن ولد يبلغ من العمر ١٤ عاماً قال لى ذات مرة إن أمه بالتنشئة كانت الأولى في تعليمه أن مشاعره على قدر من الأهمية . وقد وصفها بأنها تشبه الضوء الذي يسطع داخل أحد الكهوف المظلمة .

الأجداد

إن الاعتياد والألفة على الضغوط الناشئة عن كون الإنسان أباً تجعل كون الإنسان جداً تجربة أجمل في حد ذاتها . وأنا كثيراً ما أسمع الأولاد

يتحدثون عن مدى أهمية أجدادهم بالنسبة لهم ؛ وخاصة الجد من ناحية الأب . وهذا حقيقي بالفعل وليس فقط بالنسبة للأولاد الذين يعيشون بالقرب من أجدادهم . فيبدو أن بعد المسافة لا يعوق توطد علاقة الجد بالحفيد ؛ فمثل هذه العلاقة تتجاوز حدود المسافة والزمن .

قمت ذات مرة بتقديم الاستشارة لـ " تيم " البالغ من العمر ١٠ سنوات والذي كان يمارس سلوكيات عدوانية في المدرسة . إنه لم يعرف والده قط ، وكان جده لوالده يعيش على مسافة ثلاث عشرة ساعة بالسيارة . ومع ذلك فقد ظل هذا الجد مهماً بالنسبة لهذا الولد ، حيث كان يلتقي به يومياً . كيف حدث هذا ؟ لقد كان من السهل ملاحظة كم كانت تجمعهما علاقة قوية عندما يكونا بصحبة بعضهما البعض . كان " تيم " يشعر بالاحترام التام والفهم الكامل والحب من جانب جده . ولم يكن مهماً ماذا يفعلان ولكن ما كان مهماً هو وجودهما معاً . وعندما حاول " تيم " أن يصوغ بالكلمات مدى ما يعنيه له جده ، بكى ولم يستطع . إن مثل هذه العلاقة الوثيقة ليست مقصورة علي الأجداد من ناحية الأب ، حيث تعد الأجداد من ناحية الأم أيضاً مصدراً للحب غير المشروط ـ الذي يعتبر البلسم المهدئ لأي نوع من شكوك النفس .

ماذا يمكن أن يفعله الأجداد لدعم التنمية الانفعالية لدى الأولاد

إن الأجداد ليسوا في وضع يمكنهم من وضع القواعد أو القوانين ، ولا يساورهم القلق غير المعلن الذي يعانى منه الآباء (هل أؤدى دورى كأب بطريقة سليمة ؟ كيف أساعد ابني على الأداء الجيد في المدرسة ؟ كيف أمنعه من القيام بنفس الأخطاء التي ارتكبتها ؟ إذا دعمت انفعالاته ، هل سيعتبرونه أنثوياً أو ينبذونه ؟) . ولذلك ، يعد الأجداد في وضع مثالي لمساعدة الأولاد على تنمية قدرتهم على التعبير عن انفعالاتهم . وبما أن الأجداد لا يعانون من القلق الذي يعانى منه الآباء ومسلحون " بوجهات نظر شاملة " ، فإنهم يعرفون ما هو حقيقي وما هو ممكن وما هو مهم وما هو غير مهم . كما إنهم من خلال سنوات الخبرة والحكمة التي اكتسبوها على مدار

السنين يمكنهم تهدئة والحد من أحد الصراعات المربكة التى يعانى منها أحفادهم لتعود الأمور إلى نصابها .

" **ستيفن " وأجداده** . عندما كان " ستيفن " يتشاجر مع والديه (حول قيادة السيارة ، أو الذهاب للتمشية أو المراكز التجارية الكبرى ، أو موضوعات مشابهة) ، كان عادة ما يذهب إلى حجرته ويغلق الباب ويرفع صوت جهاز التسجيل . وللأسف ، بمجرد أن يهدأ " ستيفن " كان لا يرجع إلى والديه لإصلاح الأمور . وكان " ستيفن " يرى أن والديه بهذه الطريقة " يدمران حياته " . ولكن كان من الطبيعي أن يرى والداه الأمر بشكل مختلف . فلقد اعتقدا إنهما كانا فقط يحدان من الوقت الذى يقضيه في المراكز التجارية ولا يدعانه يقود السيارة كما يريد . وهنا كان الأمر يحتاج إلى مساعدة شخص موضوعي لإعادة الأمور إلى نصابها .

وهذه هى نوعية المواقف التى كان جدى " ستيفن " يمدان فيها يد العون . لقد كانا قادرين على رؤية (واحترام) كافة المشاعر التي كان يشعر بها جميع المشاركين في صراع الإرادات هذا ، بما فيها تلك التي لم يستطع " ستيفن " استشعارها لدى والديه والعكس . لقد كان " ستيفن " يصارع ليحظى بشعبية بين أقرانه وليعامله الآخرون على أنه ناضج . لقد كان خائفاً من أن يفقد أصدقاءه إذا لم يذهب للتمشية أو التنزه بالسيارة ويتخلص من الحظر المفروض عليه . كما كان يشعر بالضغوط نتيجة محاولته الموازنة بين عمله بعض الوقت والالتزام بالواجب المدرسي وسداد ما يخصه من تأمين السيارة . كل هذه كانت قضايا تستحوذ على اهتمامه . ومع ذلك ، لقد كان والداه يخشيان من أنهما إذا سمحا له بالقيام بكل شيء يريد أن يفعله ، فإن هذا سوف يكون غير سليم وغير آمن .

أما جداه فقد رأيا كل هذا . ولأنهما كانا يعيشان على مقربة منهم ، كان " ستيفن " يذهب إلى منزلهما عندما يشعر بالرغبة في ذلك . ومن غير المدهش ، أنه كان يذهب هناك مرات عديدة في الأسبوع " لمجرد الاطمئنان عليهما " ؛ فلقد كانا طاعنين في السن وقد كان " ستيفن " يقوم ببعض الأعمال الروتينية لهما . وعندما لم يكن لديهما أحد الأعمال (والتي أحياناً يخترعانها) ، فإنهما كانا يجلسان ويتحدثان وكانا يستمعان لـ " ستيفن "

وهو يتحدث عن إحباطه وقلقه الاجتماعي ويقولان " أنهما يفهمان ذلك " أو " كم هو محرج أن تضطر العودة للمنزل قبل زملائك " .

لقد كانا حريصين على عدم سلب والديه سلطتهما أو تشويه نواياهما الطيبة . وفي الحقيقة . لقد أعطيا لـ " ستيفن " الرؤية التي يريدها " إن والديك لا يفعلان ذلك لتدمير حياتك حتى ولو شعرت بذلك ، بل إنهما يحاولان فقط العناية بك " . ولقد ساعدت سماع هذه الرؤية " ستيفن " على تصحيح بعض أوجه التعبير عن الغضب غير المباشرة .

وبهذا يمكن أن يقوم الأجداد بالحد من الصراعات بين الآباء والأبناء وفي نفس الوقت التأكيد على انفعالات الأولاد ، وذلك خلال سنوات المراهقة الصعبة . ولكن الأجداد لا يجب عليهم الانتظار حتى مرحلة المراهقة لكي يؤيدوا أحفادهم انفعالياً . ففي الحقيقة ، كلما عملت على تدعيم مشاعر حفيدك في مرحلة مبكرة كان ذلك أفضل . إن مساعدته على أن يحكي لك عما يفعله منذ أن يستطيع الكلام هو إعداد رائع لمساعدته أثناء المراهقة . وربما لو أن " ستيفن " كان يمارس التعبير الانفعالي وهو صغير ، لكان استطاع أن يحكي لوالديه أنه كان يشعر بالخوف والغضب بالكلمات وليس بالتصرفات .

وعليه ، إذا اتبع أحفادك القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، فاشرح لهم أنه على المدى الطويل ربما تنتهي القواعد التي تحكم سلوك الجماعة بإلحاق الضرر بهم أكثر من مساعدتهم (يستطيع أن يتحدث الأجداد من واقع تجاربهم الخاصة عن مثل هذا الموضوع) .

الأجداد عندما يتقلدون دور الآباء . إذا كنت تقوم برعاية أحد الأحفاد بسبب غياب والديه أو لأنهما غير قادرين على الاهتمام بالولد ، فإن قراءة هذا الكتاب ككل ربما تكون ذات قيمة بالنسبة لك .

المدرسون

عندما أتحدث مع المدرسين أحرص على أن أخبرهم أنهم في عيون الطلاب يأتون في المرتبة الثانية من الأهمية بعد الآباء . ويومئ بعض المدرسين معبرين عن معرفتهم بذلك ، ويشعر الآخرون بالدهشة إثر سماعهم هذا ولكنهم يشعرون بالسعادة أيضاً . ويعتبر المدرسين ـ خارج نطاق الأسرة ـ هم

أكثر الذين يتعامل معهم الأولاد من الكبار ، وهذه نقطة مهمة . وعلى الرغم من اختلاف شخصيات المدرسين ومجالات خبراتهم وأساليب تعاملهم مع الطلاب ، فإنهم جميعاً يستطيعون تقديم نفس الاحترام لانفعالات الأولاد داخل فصول الدراسة ، وهذا الاحترام مطلوب بشدة .

القواعد التي تحكم سلوك الجماعة وانفعالات الأولاد داخل الفصل . تعد إحدى الوسائل لمواجهة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة (انظر الفصل الثاني) هي تشجيع الأولاد على تحديد والتعبير عن انفعالاتهم . وسوف يكون هذا أمراً شاقاً إذا كنت ممن لا يفضلون التحدث عن الانفعالات ، ولكن المدرسين يعرفون جيداً كيف ترتبط الانفعالات بالتعلم . إن الجانب الانفعالي لعملية التعلم لا يتعلق بكونك " عاطفياً للغاية " أو " سريع الحساسية " في الفصل ، لكنه يشير إلى تضمين العنصر العاطفي في العملية التعليمية .

والقائمة التالية هي بمثابة مرشد للمدرسين الذين يريدون توفير مساحة لانفعالات الأولاد داخل فصولهم . وهذه الاقتراحات تتحدى وتواجه بصفة أساسية القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

بالنسبة لمدرسي المرحلة الابتدائية والإعدادية

★ استخدم الكلمات التي تعبر عن الانفعال " أنت تبدو سعيداً ... حزيناً ... فخوراً ... غريب الشكل ... فضولياً ... غاضباً ... محبطاً ... سعيداً جداً " مع الأولاد عند الحديث معهم عن أدائهم في المدرسة أو في الملعب وعن تجاربهم الاجتماعية . فلابد أن يستطيع الأولاد استخدام مهاراتهم الانفعالية بنفس القدر الذي يستخدمون به مهاراتهم المعرفية .

★ عليك وضع سياسة لقمع سلوكيات الأولاد والفتيات الذين يسخرون من الأولاد الذين يظهرون انفعالاتهم . على سبيل المثال ، عندما يطلق الأطفال كلمة ولد كثير البكاء أو أنثوى على طفل آخر لإظهاره مشاعر رقيقة ، فحاول أن تلقن الأطفال من خلال هذا درساً عن أن جميع

المشاعر طبيعية وسليمة صحياً . ودع الجميع يعرفوا أن أمور الاستئساد غير مقبولة على الإطلاق داخل فصلك .

بالنسبة لمدرسي المرحلة الثانوية

★ يمكن أن تكون مرحلة المدرسة الثانوية هي المرحلة التى يمكن خلالها تصحيح القواعد الصارمة الخاصة بالنوع التي تعلمها الأولاد في المدرسة الإعدادية . إن ما تفعله في حجرة الدرس يمكن أن يدعم ويواجه أو يغير بالفعل هذه الأدوار بالنسبة للأولاد .

★ لا يوجد سبب لغض الطرف عن سوء معاملة أو سخرية الأولاد من بعضهم البعض في المدرسة الثانوية . حاول أن تجعل من فصلك مكاناً لرفض السلوكيات العدوانية بما فيها العدوان اللفظي مثل السخرية والاستهزاء . وليس من المقبول أن تفرض سيطرتك وتحكم سلطتك على الفصل من خلال العدوان ؛ لأن هذا يجبر الأولاد على البحث عن طرق مؤكدة للاحتفاظ بقوتهم الفردية والتعبير عن الغضب . فيمكنك أن تصبح قدوة في فصلك ببساطة عن طريق عدم استخدام أسلوب السخرية والتهكم والتقليل من شأن الآخرين أو استخدام التعبيرات الجسدية المخيفة (أحياناً يفعل المدرسون هذه الأشياء حتى دون أن يدركوا) . فعندما يقوم الأشخاص من ذوي النفوذ والسلطة بمعاملة أشخاص أقل منهم قوة باحترامٍ ، فإن قضية السيطرة والنفوذ والخضوع تصبح أكثر وضوحاً أو ظهوراً .

★ حاول أن تكثر من استخدام الكلمات الدالة على المشاعر والانفعالات بقدر الإمكان . حاول أن تعكس انفعالات الأولاد كما أوضحنا فى السابق " أنت تبدو غاضباً ، فخوراً بنفسك ، فضولياً ، مسروراً ، محبطاً ... إلخ " . استخدم هذه الكلمات حتى ولو كنت تدرس إحدى المواد غير المرتبطة بالانفعالات مثل الرياضيات أو الفيزياء . إن الطلاب بشر والأولاد كذلك . ولا شك أنه حين حل المعادلات الرياضية المعقدة أو

دراسة نظريات النسبية وقوانين الفيزياء والطبيعة توجد العديد من الفرص التي تستطيع من خلالها إشعار الأولاد بالإشباع والرضا النفسي . تحدث مع الأولاد عن هذه المشاعر .

وترتبط الاقتراحات السابقة بجميع الطلاب سواء كانوا أغنياء أم فقراء ، في الحضر أو الريف ، من أصل أمريكي أو مهاجرين . إن الانفعالات لا تهتم باللون ، فهي ليست عنصرية بل إنسانية .

يمكن أيضاً أن يدعم المدرسون انفعالات الأولاد بطريقة غير مباشرة عن طريق التحدث إلى آباء الطلاب عن انفعالات الأولاد . وقد يكون المدرس هو الشخص الذي يعرف الآباء مدى أهمية انفعالات الأولاد (أو تعريفهم بهذا الكتاب) . والمدرسون ليسوا فقط قدوة مهمة ، بل إنهم يخلقون بالفعل تجارب لطلابهم في فصولهم . وعندما تساعد هذه التجارب الأولاد على أن يصبحوا بشراً وليسوا مجرد آلات لا تهتم بالانفعالات ولا تتأثر بها ، فإن المدرسين يكونون بذلك قد علموا الأولاد أحد الدروس القيمة .

مديرو المدارس

يتمثل معظم تأثير مديري المدارس في التأثير غير المباشر من خلال المدرسين ، حيث إن مديري المدارس عادة ما يكون اتصالهم بالطلاب محدوداً ويتراوح بين الأمور التنظيمية إلى تقليد الأوسمة . وأريد أن أناقش هنا نوعي الاتصال اللذان يربطان مديرى المدارس مع الطلاب ، حيث إن لهم أولاً دورا فى تنمية انفعالات الأولاد في جميع مراحل التعليم ، أما الاتصال الثانى فهو أن لمدير المدرسة دوراً آخر في خلق مناخ يشعر فيه المدرسون بالتأييد في مجهوداتهم نحو مساعدة الأولاد لتنمية طبيعتهم الانفعالية .

مقابلات مديري المدارس مع الأولاد . إن الطالب لا ينسى ما يقوله له مدير المدرسة ، ويرجع السبب في هذا إلى السلطة التي يمثلها مدير المدرسة إلى حد ما . علاوة على ذلك ، لا يلعب المديرون من الرجال دور المدير فقط ولكنهم يقومون بدور القدوة . ولذلك عندما يخرق أحد المديرين القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، يلاحظ الأولاد ذلك .

لنفترض أن أحد الأولاد الذكور تم إرساله إلى مدير المدرسة بسبب مشاجراته وقال له المدير " كنت سأشعر بالخوف والغضب أيضاً لو أن هذا الطفل قال مثل هذا الكلام لي ... ولكن هذا ليس مبرراً لفقدان السيطرة واستخدام العنف . العنف ليس مقبولاً " . ويؤدي هذا التصريح إلى شيئين : إنه يقر ويصدق على مشاعر الولد ويتحدى القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . ويحتاج الأولاد دائماً إلى سماع رسائل مثل هذه من أهل النفوذ والسلطة .

ويمكن للمديرين من السيدات أيضاً أن يوجهن نفس الرسالة إلى الأولاد . وعلى الرغم من أن الأولاد لن ينظروا إلى المديرين من السيدات على أنهن قدوة لهم إلا أنهم سوف يعتبروهن مصدر السلطة .

ويتضمن النوع الثانى من الاتصال والذى يعد على قدر كبير من الأهمية كذلك الانفعالات الإيجابية المرتبطة بمنح المكافآت الدراسية أو الرياضية فى المناسبات الاجتماعية . وتقدم هذه المناسبات الفرص الملائمة لدعم التنمية الانفعالية للأولاد ، وذلك بالتركيز على المشاعر الإيجابية التي تصاحب حصول الطلاب على أوسمة الشرف . ففى هذه المواقف لن تكون التعليقات الخاصة بمشاعر الفخر والسعادة طبيعية فقط ، بل إنها سوف تكون مفيدة للأولاد وآبائهم (إن التجارب الإيجابية ليست مقصورة فقط على الفتيات) .

التأثير الكبير لمدير المدرسة . إن المناخ الذي يخلقه مدير المدرسة للمدرسين والعاملين مهم جداً ، حيث إنه يؤثر بوضوح على الطلاب . وعلى الرغم من أن المديرين لا يستطيعون إجبار المدرسين على التصرف أو التحدث بطرق معينة ، إلا أنهم قادرون على خلق مناخ دراسي للمدرسين وهيئة التدريس يتسم باحترام انفعالات الأولاد . ولن يحدث مثل هذا الاحترام من خلال سياسات المدرسة فقط ، ولكن من خلال تفاعلات الطلاب مع المدرسين أيضاً . إذا اتبع مديرو المدارس القواعد التي تحكم سلوك الجماعة سراً أو علناً فسوف تتخلل هذه القواعد جميع أنشطة الأولاد . أما إذا خرق المديرون تلك القواعد ، فإنهم بذلك سوف يدعمون إنسانية الأولاد وينمون انفعالاتهم .

في بداية حياتي الوظيفية ، كان لي صديق يعمل في مدرسة كان هيئة التدريس فيها من الرجال هم المسئولون عن تقييم زميلاتهن من النساء . وكان مدير المدرسة مشتركاً في هذا النظام العنصرى من التقييم . ويمكنك تخيل

المناخ الذي كان يسود هذه المدرسة . وعلى الرغم من أن صديقى هذا كان يجب ويحترم هذا المدير من نواح أخرى متعددة إلا أنه كان من الواضح أنه قد تم تنشئته وفقاً للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وقد عانى هذا المدير من عواقب مهنية نتيجة مراعاته للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . فقد تقدمت إحدى المدرسات بشكوى سوء معاملة من أحد زملائها وقد تم استدعاء المدير وتوجيه اللوم له .

يمكن أن تخلق ريادة وزعامة مدير المدرسة مناخاً مهنياً يتسم بالاحترام للجميع في المدرسة (أو لا) . وفي الموقف السابق ، لو أن طالبة في الصف الثالث الإعدادي قد تقدمت بشكوى ضد أحد الأولاد في الصف الثالث الإعدادي في هذه المدرسة قبل أن يتم توبيخ المدير ، كان يمكن ألا ينظر إلى هذه الشكوى على أنها مشكلة !

إن خرق القواعد التي تحكم سلوك الجماعة وتطوير التنمية الانفعالية الصحيحة للأولاد لا تعني تحويل المدرسة إلى مكان يشيع به الفوضى ، بل يعني خلق بيئة يحظى فيها المدرسون والطلاب بالاحترام ، وهذا يتضمن غالباً مواجهة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وفي الحقيقة ، كان يمكن أن يبرز هذا المدير سلطته وقوته إذا مارس دوره الريادي مع هذا المدرس من الذكور وواجه القواعد التي تحكم سلوك الجماعة بدلاً من السير في ركابها (وكقاعدة ، يبدو أن الرجال ينتهجون أحد سلوكين عندما يتم مواجهة وتحدي القواعد التي تحكم سلوك الجماعة : إما أن يشعروا بالراحة أو يتبنون موقفاً دفاعياً) .

تغيير القواعد التي تحكم سلوك الجماعة في المدرسة . ماذا يمكن أن تبدو عليه المدرسة التي لا تتبع هذه القواعد ؟ يمكن أن يعلن المديرون صراحة أن الأولاد غير مضطرين إلى اتباع هذه القواعد . وأفضل طريقة للقيام بهذا هو تقديم قواعد بديلة للأولاد . اجعلها قاعدة صريحة لهيئة التدريس والعاملين والطلاب أنه من الأمور الطبيعية " أن يظل الأولاد أولاداً " (ولكنه ليس من الطبيعي بالنسبة لهم أن يكونوا مفرطين في رواية النكات البذيئة والموضوعات الجنسية ... إلخ) ، من الطبيعي أن يشعر الأولاد بالخوف أو الضعف (لكنه ليس من الطبيعي أن نشعرهم بالخزى لإظهارهم خوفهم وضعفهم) ، من الطبيعي أن تكون لاعباً رياضياً جيداً (لكن ليس من الطبيعي أن تحقق

الفوز دائماً) ، من الطبيعي أن يكون الأولاد جميعهم أنداداً (لكنهم ليسوا في حاجة أن يكونوا جميعاً أقوياء) ، وفي النهاية ، ليس من الطبيعى أن تضايق الأولاد والفتيات الآخرين ، فإن هذا يحط من قدر الضحية والقائم بالمضايقة .

إذا كانت إحدى المدارس بالفعل تكن الاحترام للجميع " الكبار والصغار " ؛ فإن التنمية الانفعالية للأولاد سوف تنتعش مثلها مثل تلك الخاصة بالفتيات . وفي أي مدرسة تحدد زعامة وريادة مدير المدرسة (سواء كان ذكراً أم أنثى) إذا كانت القواعد التي تحكم سلوك الجماعة أم القواعد الإنسانية هي المتبعة .

المدربون

يختلف الدور الذي يلعبه المدربون تبعاً للأولاد أنفسهم . وهذا الدور يعتمد إلى حد ما على ما إذا كان الولد رياضياً ، هاوياً ، يلعب مع المجموعة ، أم أنه لاعب جاد يلعب لصالح فريق المدرسة ، أو أنه لاعب ممتاز يلعب على مدار السنة ويتطلع إلى الوصول إلى الأوليمبياد أو اللعب كلاعب محترف . ولذلك تتنوع الأدوار التي يقوم بها المدربون من مجرد منسق لبعض الوقت من التسلية ، إلى المستشار الفني ، إلى المعلم الأصلي . وكلما كان الولد جاداً في رياضته ، كان من المحتمل أن يسعى ليجد لدى مدربه المعرفة الفنية والحافز الذي يحركه والانضباط الرياضي .

وبالنسبة لجميع الأولاد يوجد بعض العوامل المشتركة في علاقة اللاعب بالمدرب بغض النظر عن جدية اللاعب ، ومن بين هذه العوامل مستوى كفاءة المدرب . وأعرف المدرب الجيد بأنه : الشخص الذي يتمتع بسيطرة كاملة ومعرفة تامة بالجوانب الفنية عن الرياضة التي يقوم بتدريبها والذي يدفع ويحث اللاعبين في الفريق بأسلوب يتسم بالاحترام وليس الإهانة . إن إظهار الاحترام للأولاد بدلاً من إهانتهم عند تدريبهم يعد على قدر كبير من الأهمية إذا كانت القواعد التي تحكم سلوك الجماعة سوف يتم تغييرها .

الرياضة والقواعد التي تحكم سلوك الجماعة

قد يكون من المغري بالنسبة للمدربين تدعيم القواعد التي تحكم سلوك الجماعة لأن أسلوب " الفوز مهما كانت التكلفة " يمكن ـ ظاهرياً ـ أن يؤدي إلى المزيد من الفوز . وفي الحقيقة ، تجيز القواعد التي تحكم سلوك الجماعة أيضاً العدوان البدني كجزء أساسي في رياضات مثل كرة القدم ، والهوكي ، والملاكمة ، وكرة السلة . ويبدو أيضاً أن الرياضيين والرياضيات بدورهم يؤثرون في القواعد التي تحكم سلوك الجماعة (لا فوز بدون ألم) . وكلما التزم المدربون أنفسهم بالقواعد التي تحكم سلوك الجماعة زاد احتمال قيامهم بتدعيم الجوانب العدوانية لبعض الرياضات .

وترتبط القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ارتباطاً وثيقاً بأحد العوامل الأخرى المشتركة في علاقة الأولاد بالمدربين . إن الرياضة هي بوابة الدخول إلى عالم الرجولة ، ولذلك ينقل المدربون ما تكون عليه الرجولة وما لا تكون عليه من خلال ما يقولونه وكيف يقولونه للأولاد . وتوجد وسائل مباشرة وأخرى غير مباشرة تجعل الأولاد يشعرون بالخزى عندما يخرقون إحدى القواعد . والطريقة غير المباشرة هي أن نتجاهل انفعالات الأولاد واحتياجاتهم . وهذا يعمل على رفض التصديق والاعتراف بتجاربهم . والطريقة المباشرة هي توبيخ وإهانة الولد بالألفاظ ، كأن تقول له إنه يشبه أو يلعب كإحدى الفتيات . وعندما يخبر المدربون الأولاد عن طريق أي من الطريقتين أن انفعالاتهم وحاجاتهم الأساسية ليست لها أهمية ، فإن هذا يدعم فكرة أن الأولاد يجب أن يكونوا مثل الآلات وليس مثل باقي البشر .

ومن وجهة نظر الرياضة فإن فلسفة " كن خشناً " يمكن أن تكون ذات دلالة من وجهة نظر المدرب ؛ فهو يرغب فى الفوز بالمباراة مهما كانت التكلفة . ولكن بالنسبة لأحد الأولاد ، فإن سلوك " كن خشناً " يمكن أن يصبح تجربة تخدير وفصل أو عزل انفعالاته عن تجربته . ويمكن أن يصبح هذا السلوك مدمرا للأولاد إذا لم يقم أحد بإفهامهم أن الخشونة أمر طبيعي فقط أثناء المباراة وليست ملائمة خارج الملعب ، أو أن الأمر مجرد مباراة وليس نهاية العالم .

كلمة للمدربين عن كونهم قدوة للأولاد

وثمة تأثير آخر واضح للمدربين الرجال على الأولاد هو أن الولد ينظر لمدربه بوصفه مثله الأعلى . فيقوم الأولاد بفحص والتدقيق في المدربين من الرجال . فإذا كان المدرب يستخدم ألفاظاً بذيئة فسوف يعتقدون أنه من الطبيعي أن يستخدم الإنسان ألفاظاً بذيئة . وإذا فقد المدرب أعصابه وأصبح عدوانيا ، يعتقدون أن هذا أمر طبيعي . وإذا سخر من الفتيات أو تحدث عنهن بطريقة بذيئة فقط ، فسوف يعتقدون أن هذا طبيعي أيضاً . وإذا قال لهم إن عليهم الفوز مهما كانت التكلفة ، فإن هذا سوف يكون محل تركيزهم . وكل هذه أنواع مختلفة من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

فكر في البدائل . تستطيع أن تعلم الأولاد شيئاً مختلفاً عن القواعد التي تحكم سلوك الجماعة ، شيئاً أكثر سلامة وصحة . فتستطيع أن تتحدث عن انفعالات الأولاد وتستخدم مشاعرهم لتحفيزهم ، أو قد تستطيع تقبل المنافسة دون الحاجة إلى أن تجعل من الفريق المنافس عدواً يستحق الإبادة . وفي الحقيقة . فإن المدربين المتازين يعرفون كيف يستخدمون انفعالات الرياضيين لتعزيز ودعم الأداء . وهذا يختلف عن اتباع القواعد التي تحكم سلوك الجماعة التي تتجاهل الانفعالات خاصة انفعال الخوف . وبالتأكيد يوجد طرق محترمة لممارسة الألعاب الرياضية يتم من خلالها تعزيز انفعالات الخوف والمنافسة والفوز دون تحويل الأولاد إلى آلات لا تستطيع أن تشعر بالألم أو الاحساسات الجسدية مثل العطش ؛ إنها الطرق التى لا تسعى مطلقاً وراء تخدير المشاعر . ويجب أن يبدأ المدربون من الرجال والسيدات على حد سواء التفكير في الاهتمام بانفعالات الأولاد واستخدامها بطرق مثمرة .

الأطباء المعالجون

كما يعرف معظمنا ، فإن الأدوار التي يقوم بها الأطباء قد تغيرت بطريقة هائلة في أمريكا على مدار العقود العديدة الماضية (أتذكر كيف كان طبيب أسرتنا يزورنا في الستينات) . واليوم فإن الاتصال بالطبيب أصبح أقل مودة وشخصية ، كما أصبحت الزيارات المنزلية نادرة والزيارات العيادية مختزلة . وهذا التغير في الرعاية الطبية قد غير أيضاً علاقة الطبيب

بالمريض . ولكن بغض النظر عن مثل هذا التحول ، فعندما يقابل الأطباء أحد الأولاد ، فإنهم يستحوذون على انتباهه كاملاً . وبالمثل مع الكبار الآخرين في حياة الأولاد (الأجداد ، المدرسون ، المدربون) ، فإذا كنت أحد الرجال فإنك بطريقة آلية تقوم بدور القدوة للولد . وتتحد هذه العوامل لتجعل للأطباء تأثيراً مستمراً في حياة الأولاد (وهو تأثير يساعد على التقليل من وطأة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة) ، خاصة فيما يتعلق بالتنمية الانفعالية للأولاد .

الأطباء على قدر كبير من الأهمية في تنمية انفعالات الأولاد

قد يكون طبيب العائلة أو طبيب الأطفال هو الإخصائى الوحيد (بخلاف إخصائي تقويم الأسنان أو إخصائي الأمراض الجلدية) الذى يفحص الولد فحصاً دقيقاً . وهذا يرجع - إلى حد ما - إلى الاعتقاد السائد فى بعض أجزاء من بلادنا بأن المتابعة لدى أحد أخصائى الصحة العقلية هو بمثابة وصمة عار (خاصة بالنسبة للأولاد والرجال) . ولذلك ربما يكون الأطباء غير المتخصصين فى الأمراض النفسية هم الوحيدين الذين يمكنهم القيام بفحص " الصحة العقلية " . وهناك ارتباطات مهمة بين الصحة الانفعالية والبدنية . وفي الحقيقة ، يدرس ممارسو الطب السلوكي وعلم نفس الأطفال بعناية هذه الارتباطات عند تقييم ومعالجة المرضى .

إذا جاء إلى عيادتك أحد الأولاد يشكو من أعراض مرضية غامضة من القلق وآلام المعدة والصداع واضطرابات النوم والأكل أو المشاكل المتعلقة بالتركيز أو مشاكل النشاط الزائد ، تأكد من أن تسأله عما إذا كان يشعر بالقلق أو الخوف أو الحزن أو الغضب الشديد من شيء ما . فلا أستطيع أن أخبرك بعدد الأولاد والمراهقين الذين يحتفظون ببعض مشاعرهم الكبيرة مكبوتة داخل أنفسهم . ومثل هذه المشاعر المكبوتة غالباً ما تظهر في شكل أعراض جسمانية تهدأ بمجرد أن تزداد قدرة الأولاد على التعبير عن انفعالاتهم . وهذا النموذج شائع بالنسبة للأولاد الذين انفصل آباؤهم أو تزوجوا ثانية ، وكذلك بالنسبة للأولاد الذين يفكر آباؤهم في الطلاق أو الزواج ثانية .

وباختصار ، أوصي بأنه عندما يأتي إليك أحد الأولاد سواء بسبب شكوى جسمانية أو للفحص الجسماني أو الفحص السنوى للسلامة الصحية ، يجب أن تفكر في القيام بـ " فحص الانفعالات " في جميع المراحل . وإذا ظهر أن انفعالات الولد على وشك أن تختفى أو قد اختفت تماماً ، عليك تشجيع الولد للتحدث عن مشاعره ، ثم شجع والده أن يتحدث كثيراً معه عن مشاعره في المنزل ، أو توصيه بقراءة هذا الكتاب أو استشارة مستشار التوجيه في المدرسة أو أحد المستشارين الخصوصيين . فإذا سأل الأطباء المعالجون الأولاد عن مشاعرهم ، فإن هذه المشاعر سوف يتم إجازتها والاعتراف بها بطريقة لا تجعلها تمر دون ملاحظة . لعل التأثير الثقافي للأطباء لم ينخفض بعد ؟

القادة الدينيون / أو الروحانيون

منذ سنوات عديدة مضت ، شاركت في إحدى جلسات التدريب المهني الخاصة بالرعاية الانفعالية . وقام بتقديم العرض الأول رائدة من أصل أمريكي تحدثت بحرارة عن والدها وهو زعيم هندي . وعلقت قائلة إن هذا الرجل الرائع لم يغضب قط . وجلست هناك أفكر كيف أنه بالتأكيد شعر بالغضب في بعض الأوقات ، فهو على الرغم من كل شيء إنسان وعلى قيد الحياة . إن ما كان يجب أن تقوله هذه الابنة المخلصة والذي كان سيكون أكثر دقة هو أنها لم تر والدها يمارس أى سلوك عدوانى قط . ولسوء الحظ ، تنقل العديد من العقائد نفس الرسالة غير الدقيقة : الشعور بالغضب شيء سيىء (وبذلك فإنهم يخلطون الغضب بالعدوان) . ومن غير الضروري أن أؤكد أن فكرتي عن الرعاية الانفعالية السليمة تقدر الرسالة التي يحملها لنا الغضب .

كيف تنظر الديانات إلى الانفعالات

كثيراً ما يتم الخلط بين الانفعالات ، كما سبق ووضحت فى المثال السابق والذى تم فيه الخلط بين الغضب والعدوان . ووفقاً لبعض المعتقدات ، فإن الشعور بالخوف والغضب يمكن أن يعتبر شيئاً آثماً . والأولاد الصغار يحاكون أساليب الكبار فى التفكير ؛ إنهم يسمعون أن الخوف أو الغضب هو شيء سيىء ويسمعون أيضاً أن كون الإنسان سيئاً يعني أنه ضعيفاً أو آثماً . وربما

يسمعون هذه المفاهيم ويستوعبونها ككل دون أن يفكروا فيها ملياً . فالأولاد الصغار لا يؤمنون بأن هناك منطقة وسط بين الخير والشر ، فبالنسبة لهم لا يوجد إلا لونين : أبيض وأسود ؛ ولعل هذا يرجع لطريقة نموهم العقلى أو الإدراكى . فإذا اعتقدوا أن إظهار مشاعرهم يعد إثما ، فإن الخوف من كونهم آثمين يمكن أن يتسبب في عزلهم وفصلهم عن مشاعرهم تماماً واتباعهم للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة .

ويمكن أن يلعب القادة الدينيون أدواراً عديدة في حياة الأولاد . فبإمكانهم أن يمثلوا لهم القدوة ، ويستطيعون كذلك تشكيل تجارب الأولاد مع الإيمان ، كما يمكنهم تقديم يد العون للأولاد في وقت الحاجة . ولكنه وفقاً لانفعالات الأولاد ، فإن أعظم الأدوار أهمية التي يمكن أن يلعبها القادة الروحانيون فى حياة الأولاد هى مساعدتهم على دمج انفعالاتهم الصحية والطبيعية مع تطورهم الروحي .

إخفاء الانفعالات . ربما تكون قد لاحظت القادة الدينيين الكبار الذين أخفوا حاجاتهم الطبيعية وانفعالاتهم كوسيلة لترويض أوجه النقص الدنيوية لديهم ... انفعالاتهم " الضعيفة " . ففي محاولة منهم لالتماس المزيد من الروحانية ، ينتهي الحال بهؤلاء الناس وهم يهملون انفعالاتهم ، لتظهر احتياجاتهم الطبيعية بطريقة غير مباشرة في سلوكيات ضارة وحالات إدمان .

وقد عملت ذات مرة مع رجل يبلغ من العمر ٢٦ عاماً تربى بطريقة متحفظة للغاية . وقد بدأ إدمانه للأفلام الخليعة عندما كان فى السابعة عشرة من عمره . ولكن بعد ذلك ازداد شعوره بالخزى من مثل هذا النوع من الإدمان بدرجة كبيرة لدرجة أنه أصبح يرى نفسه آثماً أو شريراً ضعيف النفس .

وعندما حاولنا استكشاف ما كان يحدث في حياته في الوقت الذي بدأ فيه مشاهدة الأفلام الخليعة ، اعترف أنه كان يشعر بالحزن والغضب والارتباك نتيجة طلاق والديه . وهو لم يتحدث إلى أحد عن هذه الانفعالات القوية في الوقت الذي كان يستشعرها فيه . لقد تعلم أن " يرتقي أو يسمو " فوق انفعالاته ويصلي لله طالبا المساعدة .

وقد كان من الواضح بالنسبة لي أن هذا الولد كان في حاجة إلى من يعتنون بانفعالاته عندما كان يعاني الألم الشديد . لقد بدى لى أن إدمان الأفلام

الخليعة كان أحد الأعراض الناتجة عن الاحتياجات الانفعالية الإنسانية التي لم تشبع لدى هذا الرجل .

من الضروري أن تظل انفعالات الأولاد جزءاً مهماً من آدميتهم بينما يستكشفون روحانيتهم . وغالباً ما تفصل الآدمية عن الروحانية ، أو على الأقل تلك هي الطريقة التي تنتقل بها بعض المخاوف الروحية إلى الأطفال الصغار الذين ينقصهم القدرة على التعامل مع الأفكار المجردة . دع الأولاد يعرفوا أن انفعالاتهم هي جزء مهم وصحي من وجودهم على هذه الأرض .

المعالجون النفسيون ومستشارو التوجيه

غالباً ما أقدم نفسي إلى الأطفال على أنني " طبيبة مشاعر " ، وهذه ليست فكرة جديدة حيث يقوم المعالجون الآخرون بذلك . ولكن بالنسبة لي ، فإنها طريقة ماهرة لتقديم نفسي . فأنا أرى أنه من أحد أدواري الأساسية كمعالجة نفسية هو الإقرار بمشاعر الناس . وطرق التصديق على المشاعر متعددة (وقد تم شرحها أسفله) . وعلى العموم فأنا أظل ملتزمة بالتركيز على انفعالات الأطفال وانفعالات أفراد العائلة خلال فترة العلاج .

الإقرار والتصديق على انفعالات الأولاد

وبما أن انفعالات الأولاد غالباً ما لا يصدق عليها أو يعترف بها في ثقافتنا بسبب كافة الأسباب التي سبق مناقشتها ، فإن الإقرار والتصديق على انفعالاتهم في بيئة علاجية مهم بصفة خاصة . وتشمل الخطوات التي تنطوي عليها عملية الإقرار بالانفعالات مساعدة الأولاد على تحديد وتسمية انفعالاتهم ، ثم مساعدتهم في التعبير عن هذه الانفعالات للمعالج وللآخرين الذين يثقون بهم (الآباء ، الأصدقاء ، المدرسين ، ... إلخ) . وهذا هو هدف العلاج دائماً .

وتشمل الخطوة التالية من عملية التصديق على الانفعالات تعليم الأولاد كيف تتجاهل الثقافة العامة مشاعرهم ، وكيف يتم معاقبة الأولاد أو السخرية منهم للتعبير عن مشاعرهم ، وهذا من الناحية الأساسية يعد مناقشة للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وبعد ذلك أتحدث مع الأولاد عن كيفية التعامل مع كافة هذه الضغوط الخاصة بعدم التعبير عن مشاعرهم ، دون الحاجة إلى

الاستسلام لعملية التحرر من الانفعال والتأثر به أو التخلي عن انفعالاتهم الحقيقية .

التقييم والمعالجة . إحدى الطرق لتقييم ومعالجة الأولاد التي قد يجدها المعالجون مفيدة هى أن تصبح " مكتشفاً للانفعالات " . فعندما يتهم أحد الأولاد من أي سن بأنه عدواني ، أبحث بداخله عن الانفعالات الأساسية من الخوف والغضب والحزن و" الألم " . وعندما تظهر على أحد الأولاد من أي سن أعراض الاكتئاب ، أبحث عن نفس الانفعالات . وعندما يعانى الأولاد الكبار (المراهقون) من مشكلات الهوية ومحاولة فرض السيطرة ، أبحث عن نفس الانفعالات . وحتى في حالة الاضطرابات المعقدة جداً مثل اضطرابات ما بعد الصدمة أو اضطرابات حب الاستحواذ والسيطرة ، أبحث عن هذه الانفعالات الأساسية ـ تلك التي لم يعبر الولد عنها تماماً أو لم يتم إشباعها والتي تظهر بصورة غير مباشرة .

وثمة طريقة أخرى فى التعامل أو مجرد الحديث عن مشاعر الأولاد وهي أن تستخدم صفات " كبير أو ضخم " و " قوي " لوصف والتصديق على مشاعر الأولاد خاصة المشاعر المؤلمة . وأنا شخصياً أستخدم هذه الصفات مع الكبار من الرجال . فيبدو أن كلمات بسيطة مثل " كبير " أو " ضخم " يمكن أن تطلق العنان للمشاعر التى يكون حرص الأولاد على كبتها عندما كانوا صغاراً ، وكلمة " قوي " من الممكن أن تساعد الأولاد لكى يؤمنوا بأنهم يستطيعون حقاً التعامل مع مشاعرهم .

وهناك طريقة شاملة للتعامل مع انفعالات الأولاد وهى المنهج الطبي التحليلي الذي طورته وأطلقت عليه اسم العلاج السلوكي الانفعالي الإدراكي . وكما يوحى هذا الاسم ، فإن هذا المنهج يشمل تقييم والتدخل في هذه المراحل : التفكير ، والشعور ، والتصرف . وليس مهماً أي المستويات تخترقها أولاً طالما تتضمن هذه المراحل الثلاث خطة التقييم والعلاج .

وعادة ما يبدأ نظام العلاج السلوكي الانفعالي الإدراكي بأقوى منطقة لدى الولد (أكثر منطقة يشعر بوجودها) ، ثم تتفرع عملية الاستفسار من هناك . وفى بعض الأحيان أكتشف أن العملية العلاجية تتخذ شكلاً متعرجاً أو تسير داخل دائرة مفرغة دائرية وغير مباشرة . على سبيل المثال ، قد يدرك ولد بالغ من العمر ١٣ عاماً أنه يمارس سلوكيات عدوانية ، ولكنه قد لا يعرف

السبب في مضايقته لأخته كثيراً (الجانب الإدراكي) أو المشاعر التي تتسبب في سلوكه (العملية الانفعالية) . وفي حالة ولد كهذا ، فسوف أستهل العلاج بمعرفة المزيد عن سلوكه ثم مساعدته على فهم العلاقة النفسية بين سلوكه العدواني واحتياجاته الانفعالية وأنماط التفكير لديه . فإذا لم نحدد هذه الارتباطات منذ البداية ، فسوف تظل ندور داخل دائرة مفرغة (العملية الدائرية) إلى أن نفعل ذلك . بعد ذلك أضع خطة لتغيير المشكلة السلوكية في حين أوجه المستويات الانفعالية والإدراكية في نفس الوقت .

وإذا لم يتم التوصل إلى حلول من خلال الحوار المباشر ، أعمد إلى استخدام وسائل أخرى مثل العلاج باللعب (مع الأولاد الصغار) ، أو أطلب من الأولاد الاحتفاظ بإحدى المجلات بين الجلسات ، أو أسعى وراء اشتراك أفراد العائلة في الجلسات . وكما ذكرت آنفاً ، فربما تجد نفسك تدور داخل دائرة عملية العلاج السلوكي الانفعالي الإدراكي المفرغة ، ولكن الأسلوب الدائري يعد جيداً ؛ لأنه يمنحك الفرصة للعودة إلى المعلومات أو الجلسات السابقة . وأنا أستحث المعالجين والمستشارين لأن يعيدوا النظر في أهمية استخدام منهج متعدد المستويات مثل هذا ، والبعد عن التركيز على مستوى واحد فقط مثل الأفكار أو السلوك أو الانفعالات . إن ربط الجوانب الإدراكية والسلوكية بانفعالات الأولاد يمكن أن يكون ذا قيمة في عملية العلاج ؛ لأن الأولاد ربما لا يحصلون على مثل هذه التجربة في مكان آخر .

انفعالات الأسرة . كما أوضحنا من خلال هذا الكتاب ، يؤثر الآباء والثقافة المحيطة بصورة كبيرة في قدرة الأولاد في التعبير عن انفعالاتهم . ولذلك ، فأنت عندما تعمل مع الأولاد تعمل مع الأسرة أيضاً . ولهذا يحتاج المعالجون والمستشارون إلى تقييم كيفية التعبير عن الانفعالات (أو عدم التعبير عنها) داخل الأسرة . وكما تعرف ، فربما يتجاهل الآباء تماماً مشاعر أولادهم خوفاً من تحولهم إلى أولاد أشباه بالفتيات ، أو ربما يحاولون " زيادة صلابتهم " حتى يستطيعون التمشي مع " العالم الواقعي " . ومن الضروري أن تعي أن العديد من الآباء والأولاد لا يعبرون عن انفعالاتهم بطريقة مباشرة في محيط الأسرة . لذلك فإن تنمية التعبير الانفعالي في الأسرة ككل يعد ضرورياً عند محاولة دعم التعبير الانفعالي عند الأولاد .

ويستطيع الآباء مساعدة أبنائهم الصغار والكبار في التعبير عن انفعالاتهم . وكلما تم شرح هذا المفهوم ببساطة للآباء ، أصبح ذلك أفضل . وربما يجد المعالجون أنه من المفيد قراءة الفصل السابع (الفصل الخاص بالتنشئة) وذلك من أجل التعرف على وسائل مفصلة للقيام بذلك . ولكن بوجه عام ، عليك أن تتأكد ـ كمعالج ـ من أن الآباء على وعي بمناطق المهارات الثلاث المهمة على الأقل :

١. **يجب أن يفهم الآباء أن انفعالات الأولاد حقيقية ومهمة** (انظر الفصل الأول للحصول على وجهة نظر عامة) .

٢. **يجب أن يكون الأولاد قادرين على تحديد والتعبير عن انفعالاتهم لآبائهم حتى يبقون بصحة سليمة** . إن عملية عكس انفعالات الأولاد ، واتخاذ الآباء قدوة في التعبير الانفعالي ، والاستفسار المباشر من الأولاد عن شعورهم ـ تعد جميعها أمثلة على القدرة على تحديد والتعبير عن الانفعالات .

٣. **يجب أن يستجيب الآباء لانفعالات الأولاد بوسائل صحية دون أن يشعروهم بالخزى الكامن في القواعد التي تحكم سلوك الجماعة** . إن قول " أنا أتفهم حقيقة شعورك " أو " أدرك لماذا تشعر بهذه الطريقة " هما وسيلتان سليمتان وصحيتان للاستجابة لانفعالات الأولاد .

بعض الآباء ممن عملت معهم يتحمسون للغاية للنقطتين ١ ،٢ ، ولكنهم يبدون مترددين تجاه النقطة الثالثة . ويشرع الآباء الشجعان فى السؤال عن كيفية الاستجابة لانفعالات الأولاد . وأتذكر أحد الآباء الذي كان يريد بشدة مساعدة ابنه البالغ من العمر ١٠ سنوات وكان يعاني من الاكتئاب . ولأننى أعرف أن الآباء غالباً ما يجهلون كيف يستجيبون لأبنائهم ، فإننى عادة ما أقدم لهم الأمثلة السابقة (" أنا أتفهم حقيقة شعورك " أو " أدرك لماذا تشعر بهذه الطريقة ") . وكلما كانت إجابة الأولاد على مثل هذه التعليقات بسيطة ومألوفة ، جاءت استجابة الآباء عفوية وسليمة .

المنع والتدخل . لخصت الباحثة " سوزان جيلبرت " فى كتابها " **مرشد ميداني للأولاد والبنات** " النتائج المأخوذة من أبحاث الجنس والنوع التي أجريت في العقد الأخير بالنسبة للآباء . وقد أثبتت هذه الباحثة خطأ الاعتقادات السابقة (والأبحاث) بأن الفتيات يصبن بالاكتئاب أكثر من الأولاد ، حيث قد أتضح أن الأولاد يكتئبون تماماً مثل الفتيات ولكنهم فقط يخفون ذلك بطرق لا يراها الآخرون . ويصف كتاب " جون لينش " و" كريس كلمارتين " (١٩٩٩) " **الألم خلف القناع : التغلب على الاكتئاب عند الرجال** " نفس هذه الظاهرة في الكبار من الرجال . ونحن في حاجة إلى تأليف كتاب مماثل للأولاد .

وبما أن الأولاد لا يعبرون غالباً بطريقة مباشرة عن انفعالاتهم التي تسبق الاكتئاب ولا يرددون مطلقاً مثل هذه العبارة " أنا مكتئب " ، فإن المخاطر التى يواجهونها تكون مضاعفة وفقاً لعملية التطور الخاصة بالاكتئاب . أولاً ، لأنهم ينقصهم التجارب التي قد تحد قليلاً من وطأة الاكتئاب ، مثل التحدث عن مشاعرهم " القوية " أو حزنهم أو خوفهم أو غضبهم أو ألمهم . ثانياً ، لأنهم يخفون الألم الانفعالي لديهم خلف أقنعة من السخافة والعدوان والعصبية وأحياناً النشاط الزائد . وفي أي وقت يتعامل المعالج مع الأولاد ، فإنه يطبق طرق المنع والتدخل . وإذا تحسنت حالة الأولاد فى الوقت الحاضر وتعلموا وسائل للتعبير عن انفعالاتهم الآن وفي المستقبل ، فإن مشاكل الصحة الانفعالية والبدنية التى قد تطرأ بعد ذلك من المحتمل جداً أن يتم منعها أيضاً .

قياس التقدم : إن تعقب التطور الانفعالي عند الأولاد غالباً ما يكون مؤشراً جيداً لتقدم الأولاد في العلاج . يمكن أن تستخدم قائمة " ماير " و " سالفوى " (١٩٩٧) للمهارات الانفعالية (الموضحة في الفصل الأول) كمرجع للأنواع . وعادة ما أعتمد على نقاط الفحص التالية لمعرفة ما إذا كان الأولاد قد حققوا تقدماً في العلاج خاصة في تطورهم الانفعالي أم لا (لاحظ : البنود التالية تشمل الأولاد في أي سن إلا إذا تم الإشارة لخلاف ذلك) .

★ هل يعبر الولد عن انفعالاته مباشرة في الجلسات العلاجية وفي المنزل ؟
(قد يكون لدى الأولاد فيما دون الثالثة من العمر مسميات قليلة

للمشاعر ، لكنهم لا يزالون يستطيعون تحديد المشاعر بالكلمات إذا تعلموا ذلك) .

★ هل لديه صديق يمكنه التحدث معه عن أي شيء ؟
★ هل يشعر بالتعاطف ويتشارك وجدانياً مع نفسه ؟ (من السهل ملاحظة ذلك من الناحية السلوكية بعد سن الرابعة) .
★ هل يستطيع السيطرة على غضبه ؟
★ هل يستطيع السيطرة على سعادته الشديدة ؟
★ هل يتعامل بطرق ودية مع الآخرين ؟

إن هذه القائمة بالتأكيد ليست وافية ، ولكن إذا كانت الإجابات عن معظم هذه الأسئلة بالإيجاب ، عندئذ أستطيع القول بأن هذا الولد قد حقق تقدماً مهماً في تطوره الانفعالي . وإذا استطاع والداه الاحتفاظ بهذا التقدم في المنزل ، يكون من السهل التكهن باستمرار سير انفعالات هذا الولد فى منحنى إيجابى .

الناصحون أو المرشدون

المعلم أو الناصح هو من يوجه شخصاً صغيراً أو أقل خبرة خلال تجارب معينة في الحياة . وقد تشمل هذه التجارب إتقان إحدى المهارات (بالنسبة لعمل أو لمهنة) ، أو الإبحار من خلال علاقة شخصية أو مسرح الحياة . ويمكن لهؤلاء الناصحون أن يكونوا متخصصين ومؤهلين ومدربين بطريقة مهنية والذين يحددون وقتاً محدداً يقضونه مع الشخص الأصغر أو الأقل خبرة . وقد يقوم الناصحون بهذا العمل تطوعياً أو يدفع لهم في مقابل ملاحظاتهم وإشرافهم ، كما إنهم قد يكونون معلمين أو مدربين أو جيران أو زملاء دراسة . ومن ناحية أساسية يمكن أن يكون أي شخص ناصحاً للأولاد . فى عام ١٩٩٠ ، بدأت مدارس عديدة ومراكز للصحة العقلية والنفسية وهيئات للخدمة الاجتماعية في التوصية بتعيين ناصحين رسميين للأطفال والمراهقين الذين في حاجة إليهم وخاصة للأولاد فاقدى آباءهم . وفى المقاطعة التى أقطن بها تقدم إحدى المؤسسات برنامجاً للإشراف على الأولاد

يطلق عليه " من الأولاد للرجال " ، وتوجد برامج إشرافية أخرى مشابهة في جميع أنحاء البلاد .

وسواء كنت معلماً ناصحاً بصفة رسمية يقضي وقتاً محدداً مع الأولاد أو ناصح غير رسمي (جار ، صديق الأسرة ، عم أو عمة) فيمكن أن يكون لك تأثيراً مهماً في التنمية الانفعالية للأولاد . إذا كنت رجلاً وتعمل كأحد الناصحين ، فمن الضروري أن تقرأ الفصلين الأول والثاني من هذا الكتاب وتفكر في كيفية تأثير القواعد التي تحكم سلوك الجماعة على تطورك الانفعالي . وإذا كنت ناصحاً متطوعاً ، فالاحتمال كبير أنك تكون قد خرقت على الأقل بعض القواعد التي تحكم سلوك الجماعة . وهذا سوف يكون مفيداً بالنسبة للولد الذي تشرف عليه . فيحتاج معظم الأولاد لرجل يقتدون به يتحدى هذه القواعد لكي يستطيعوا أن يتحدوها بأنفسهم .

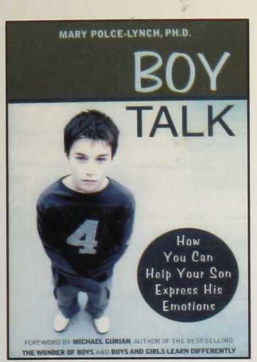
أوصى أيضاً بقراءة الفصل الخاص بالمشاركة الوجدانية والغضب والتعبير الانفعالي ، وكذلك كافة الفصول التى تؤكد على الجوانب المهمة من التنمية الانفعالية للأولاد . إن الولد الذي تشرف عليه قد ينظر إليك على أنك الشخص الذى سوف يثق فيه ويتحدث إليه عن أشياء مهمة مثل مشاعره ، لذا يجب أن تكون مستعداً حتى تنصت إليه جيداً وتقر بانفعالاته . كما إن الثلاث الخطوات التى أوصى بها للمعالجين سوف تكون مفيدة لك .

المتخصصون في وسائل الإعلام ووسائل التسلية

لقد فكرت ملياً فى أمر إدراج هذا القسم هنا ، حيث إنه سوف يتناول مؤسسات مالية وليس أفراداً . ومع ذلك فقد رأيت أن هناك فرصة لأن يقرأ أعضاء هذه المؤسسات (التلفاز ، السينما ، المجلات ، الصحف) هذا الكتاب ، لذا يصبح هذا الجزء على قدر كبير من الأهمية . إن المتخصصين فى وسائل الإعلام قد يكون لهم تأثيراً قوياً على انفعالات الأولاد ، خاصة التعبير الانفعالي لديهم .

وتعد الطريقة الرئيسية التي يمكن للمتخصصين في وسائل الإعلام مساعدة الأولاد بها على التطور بأساليب انفعالية سليمة هي : مواجهة القواعد التي تحكم سلوك الجماعة والقوالب الأخرى الضيقة أو غير السليمة للرجولة . انسج هذه التحديات في حبكتك الفنية ، أو مؤثراتك الصوتية ، أو قصصك

لرئيسية ، أو أعمالك الدرامية المقتبسة من الحياة ، أو تقاريرك الإخبارية ، و الإعلانات . وحاول أن تجعل انفعالات الأولاد جزءاً من قصائدك الغنائية ,قصصك وحياة شخصياتك . إن ذلك ليس بالأمر العسير . بالإضافة إلى :لك ، سيرجع لك فضل السبق فى التسويق لأفكار جديدة في ثقافتنا لحالية .



This cover image relates to the English edition of the book published by New Harbinger Pulbications

حديث الأولاد

كيف تساعد ابنك على التعبير عن مشاعره؟!

«تتحدى د. «بولس لينش» جميع البالغين سواء كانوا آباء أو معلمين أم مدربين ... إلخ أن يستطيعوا إيجاد طريقة جديدة وأكثر حسمًا للتواصل مع الصبية في غمار حياتنا المحمومة عن طريق الاستماع فقط إلى صمتهم أو صرخاتهم المشفرة طلبًا للمساعدة وتوطيد العلاقة. «حديث الأولاد» هو كتاب يجب أن يقرأه أي شخص على صلة بعالم الصبية والشباب الذي يتسم بالتعقيد».

د. **ويليام إس. بولاك**» مؤلف كتاب «الصبية الحقيقيون»، ومدير مركز «الرجال والشباب» بكلية مستشفى ماكلين بجامعة هارفارد الطبية.

«اعتمادًا على مجموعة من الأبحاث المهمة، بالإضافة إلى خبرتها الإكلينيكية الواسعة، أوضحت «ماري بولس.لينش» على نحو مقنع للغاية العلاقة الشائكة التي تربط بين التعبير السليم عن الانفعالات والصحة الذهنية ككل. ويقدم لك كتاب «حديث الأولاد، تعليمات متماسكة يسهّل اتباعها لتربية أولاد أقوياء انفعالياً في ظل ثقافة تسعى لتحويلهم الى ماكينات جامدة لا تحمل أيّة مشاعر. وهو بحق دليل ممتاز ورائع لكل الآباء والبالغين الراغبين في مساعدة أولادهم على تعلم كيفية الإبحار في عالم تتسم فيه العلاقات بين الأفراد بالتعقيد».

د. **كريستوفر كيلمارتن**» طبيب نفسي ومؤلف كتاب «النفس الذكرية»، كما أنه قام بتأليف وتمثيل مسرحية «جرائم ضد الطبيعة». وهي مسرحية تعتمد على الأداء الفردي وتحكي عن كيفية النشأة كذكر في الولايات المتحدة.

«إن «حديث الأولاد» يعد بحق نقطة تحول؛ فهو كتاب يمكن أن يعبر بنا مصيدة الذكورة. تلك القواعد الذكورية اللاعقلانية التي تمنع الأولاد من التعبير عما يجول بداخلهم من مشاعر. إنه دليل رائع يوضح الطريقة التي يستطيع بها الأولاد ترويض مشاعرهم حتى يصبحوا بعد ذلك رجالا أقوياء ومستقلين ونزهاء».

د. ... كتابي «الثقة بالنفس» و «لكي تصبح رجلاً».







...ger Logo ar trademarks ... Harbinger Publications is used by permission